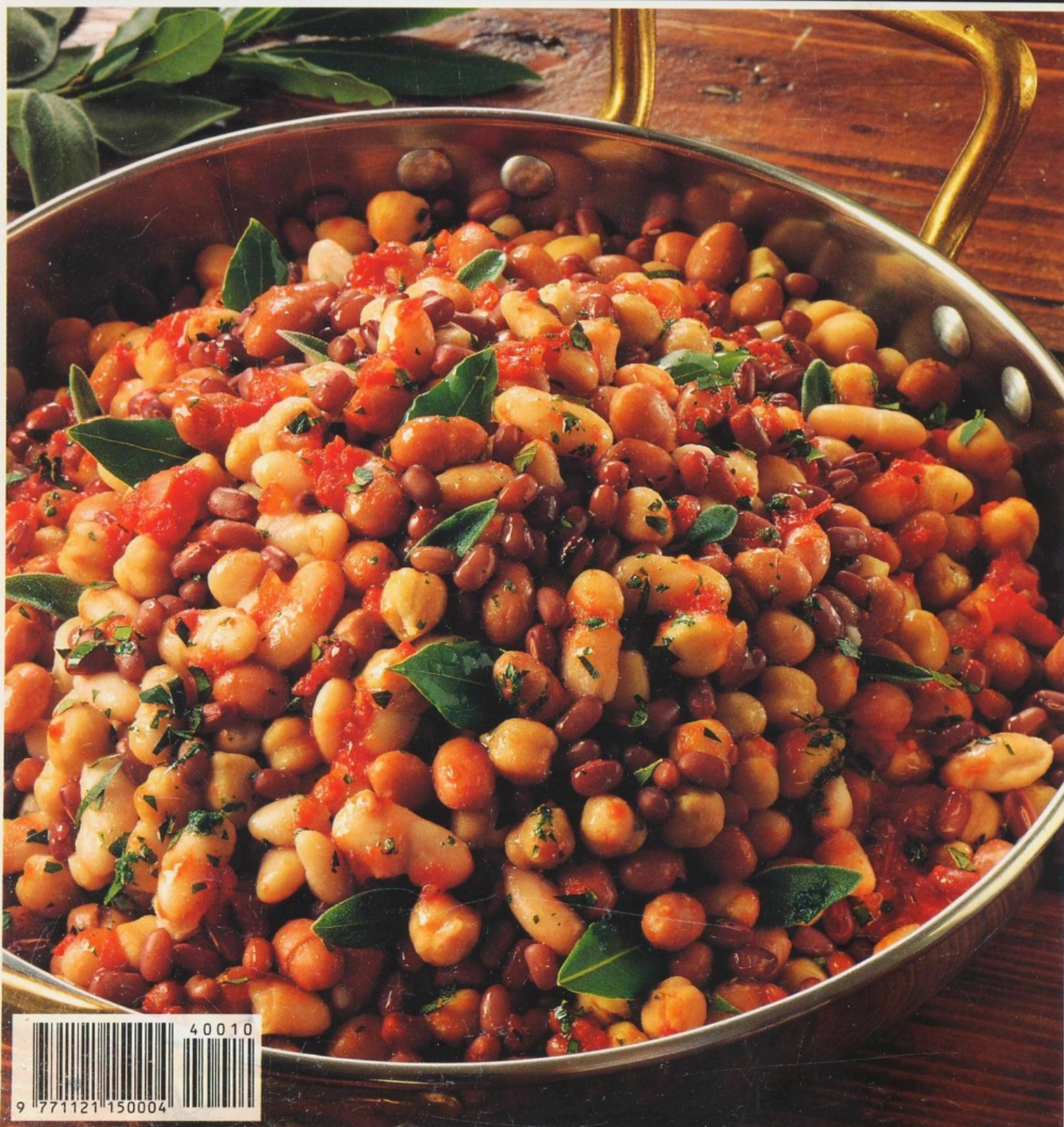
LA CUCINA ITALIANA

Ottobre 1994
Lire 6500

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

SPEDIZ. ABB. POSTALE/50% CMP2 ROSERIO MILANO - ISSN 1121 - 1504

40010
9 771121 150004

Un caldo ingresso nell'autunno è il richiamo che viene dalla copertina di questo numero, una ricetta rustica a base di fagioli e ceci da accompagnare con carne di maiale o con una morbida polenta fumante.

È solo una delle tante idee presentate questo mese che, tradizionalmente, dedichiamo all'autunno e ai suoi prodotti più tipici, pensando che possano rallegrare una cena fra amici, in campagna, in una grande cucina con il camino acceso. È forse un'immagine un po' oleografica, che può essere giudicata superata, ma sono convinta che il piacere di stare insieme non abbia bisogno di seguire trend e mode, che l'amicizia e la buona tavola vadano molto spesso d'accordo. Anche se non avete a disposizione una casa in campagna, anche se la vostra è solo una micro-cucina di città, potete comunque realizzare per voi e per i vostri amici queste ricette simpatiche, sicure nei tempi e nel risultato e godervi la serata in allegria.

Di idee valide ce ne sono tante e se volete dare retta a una che le ha assaggiate tutte (quando con il caldo torrido di luglio le stavamo preparando), segnate queste tre o quattro almeno e provatele subito: crostoni ai formaggi (pag.46), sedanini con salsiccia e porcini (pag. 50), coniglio alle verdure (pag. 66), panna cotta al caffè (pag. 72).

Un accenno particolare meritano le due ricette filmate (molte delle lettere che arrivano in redazione ci chiedono di realizzare tutte le ricette con sequenze filmate!) che sono davvero eccezionali. Sia i lumaconi ripieni (grossa pasta secca da farcire di morbida carne e funghi) sia il pollo aromatico sono di sicuro successo in una cena.

Una scoperta piacevole (anche per noi in redazione) sono state le ricette del tema del mese: un intero menu arricchito dal gusto particolare delle prugne secche che danno un tocco di raffinatezza e di sapore in più. Chi vuole conoscere la loro provenienza e le loro caratteristiche nutrizionali, legga l'articolo, documentato in loco, di Manuela Lazzara.

Fanno da contraltare a questi piatti, le minestre che seguono a pag. 102 e che spiegano anche dal punto di vista tecnico quali sono le differenze fra creme, passati e vellutate.

Molto interessante è l'articolo sui problemi nutrizionali della terza età (pag. 126), alla quale lo chef Francesco Tonelli ha dedicato particolare cura e fantasia creando dei piatti facili, leggeri e piacevoli da vedere, che si gustano con gli occhi prima che con il palato.

Segnatevi sul calendario un appuntamento importante, se abitate a Milano e dintorni: dal 29 ottobre al 6 novembre "La Cucina Italiana" sarà alla Fiera di Milano per dei corsi di cucina, enologia e bon ton tenuti dai nostri esperti. Sarà un'occasione per incontrarci di persona.

Vi aspetto numerosi.

i suoi lettori a seguire una serie straordinaria di lezioni di cucina, di vino e di bon ton, che si terranno, dal 29 ottobre al 6 novembre, alle 15.30 e 17.30, in un apposito stand, durante la rassegna La Mia Casa, alla Fiera di Milano. I corsi (gratuiti) riguarderanno: la cucina rapida, le idee per il pranzo di Natale, gli abbinamenti dei vini, l'arte di apparecchiare e ricevere. Non perdete il prossimo numero con il calendario delle manifestazioni e le indicazioni per raggiungerci

Fiera di Milano - 29 ottobre - 6 novembre

S O M M A R I O

Rivista mensile - Anno 65°
N. 10 - Ottobre 1994
Direttore responsabile
PAOLA RICAS

Direzione e Redazione:
P.zza Aspromonte 13
20131 Milano - tel. 70642.1

In copertina
foto Adolfo Costa
(ricetta a pag. 63)

LE RICETTE

LA CUCINA DI CASA NOSTRA

LA CUCINA RAPIDA

LE RICETTE FILMATE

SCUOLA DI CUCINA

TEMA DEL MESE

GLI APPUNTAMENTI

ITINERARI GOLOSI

I GRANDI FORMAGGI

SARANNO FAMOSI

LE PAGINE DELLA SALUTE

ARREDAMENTO

LE RUBRICHE

LE PAGINE DEL VINO

A sinistra, "Medaglioni di salmone con verza e salsa bruna" (una ricetta del tema del mese, dedicato alle prugne secche, a pag. 94); in basso, un gregge di pecore lungo i tratturi del Molise (Itinerario, da pag. 28). Nell'altra pagina, due passati: di "Lenticchie rosse" e "Ceci al rosmarino" (ricette a pag. 102) e la "Cassata" siciliana (a pag. 38)

Le ricette così contrassegnate sono "rapidissime" si realizzano in max 30'

Le ricette così contrassegnate si possono realizzare in 2 tempi successivi

Gli abbinamenti dei vini sono stati realizzati da A.I.S. (Ass. It. Sommeliers)

DOVE ANDARE

di Rosy Prandoni

TIPICA CUCINA TOSCANA, A CALCINAIA

Immerso nel verde della campagna toscana, a Calcinaia (Pisa), il "Centro Torretta White" è il posto ideale per chi desidera trascorrere un periodo di riposo, o anche solo un week-end, in piena tranquillità, senza trascurare, però, la buona cucina. Qui, il menu del ristorante si ispira alle diverse località toscane. Un giorno, per esempio, si possono gustare le specialità della zona di Pisa, un altro quelle dei dintorni di Firenze, e così via per tutta la settimana. Il venerdì i piatti proposti sono tutti rigorosamente a base di pesce e prendono spunto, quindi, dalle zone marittime. Il Centro dispone di camere, suite ed è organizzato anche per convention, congressi e banchetti. (Per informazioni: telefono 0587/755890).

A LEZIONE DI...

...**sapori caldi dell'autunno**, dal giorno **24 al 28 ottobre**, presso l'"Hotel Gritti Palace" di **Venezia**. Il programma del corso prevede la preparazione del menu da parte degli intervenuti, sotto la supervisione dello chef del Gritti, Celestino Giacomello, e l'assaggio a pranzo delle pietanze realizzate. Il pomeriggio è dedicato all'impostazione di un menu con l'abbinamento dei vini, alla disposizione della tavola e dei decori floreali. Dal 14 al 18 novembre sarà di scena, invece, la **cucina delle grandi occasioni**. (Per informazioni: telefono 02/62661; telefax 76009131).

CONSIGLIO VERDE

È il periodo più indicato per piantare i **bulbi** a fioritura primaverile: crochi, narcisi, tulipani, giacinti. Per sistemarli bene nella terra, l'accorgimento è quello di mantenere fra l'uno e l'altro una distanza e una profondità pari al diametro del bulbo stesso.
Fino al **23 ottobre**, nel parco della Fondazione Minoprio, a **Vertemate con Minoprio** (Como) si può ammirare la fioritura di circa 7000 piante di crisantemi coreani, protagonisti della mostra **Colori d'autunno**. Fino al **30 ottobre** il San Benedetto Garden Center di **Peschiera del Garda** (Verona) ospita, invece, le **Meraviglie della Natura**, un'esposizione di piante tropicali.

LA MOSTRA

Raffinati tessuti, dal Medioevo all'Ottocento, rimangono esposti fino al **13 novembre** a **Treviso**, presso il museo Casa da Noal. La mostra **Tessuti antichi** si presenta con un campionario di circa 300 pezzi (scelti tra i 1300 inventariati). Ci sono merletti, ricami, velluti, damaschi, stoffe d'arredamento (per pareti, tendaggi, tappezzerie di mobili), capi d'abbigliamento maschili e femminili (corpetti, bustini, gilet, vestine e cuffie infantili), accessori come guanti, bottoni, borse e scarpe; non mancano i paramenti liturgici, spesso ricavati dagli abiti di gala donati da qualche nobildonna. (Per informazioni: telefono 0422/51337).

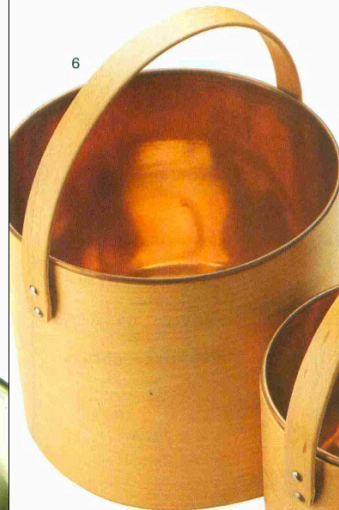
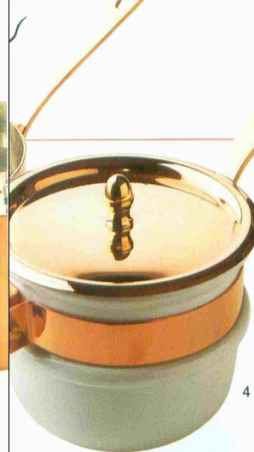
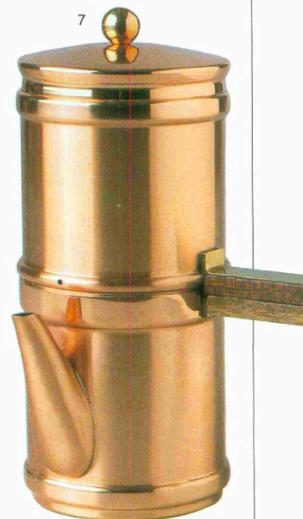
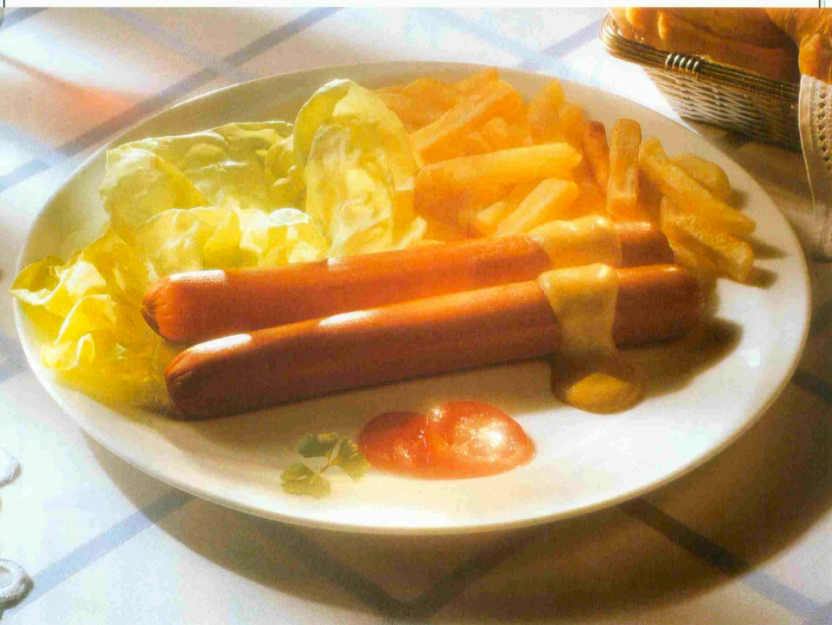
FESTE DI OTTOBRE

- *A Combai (Treviso), festa dei marroni dal giorno 14 fino al 1° novembre. Durante tutto il periodo le gigantesche "rostidore", sistemate sulla piazza del paese, sfornano quintali di caldarroste. Viene anche allestito il "canton dei dolci", dove assaggiare marmellata di marroni e miele di castagno. Vengono pure organizzate visite guidate nei boschi di castagno.*
- *"Andare per tartufi nell'Astigiano e nel Monferrato" è la rassegna in programma in queste zone durante tutte le domeniche di ottobre, novembre e le prime due di dicembre. I ristoranti locali propongono cucina ai tartufi, mentre per acquistarli l'appuntamento è alla fiera di Moncalvo i giorni 23 e 30 ottobre.*

COSE & CASA

di Manuela Lazzara

Il rame, stagnato internamente quando deve stare a contatto con alimenti, è molto utilizzato per la fabbricazione di strumenti di cottura, poiché è un ottimo conduttore di calore. Elegante, per esempio, questa intera **batteria da cucina (foto n. 1)** de La Porcellana Bianca, formata da pezzi singoli, in vendita a prezzi da lire 46 000 a 350 000.

La **casseruola con beccuccio** serve per caramellare lo zucchero **(foto n. 2);** è una proposta di Beretta, MI via Bergamini 5, e costa lire 72 000. La **bastardella** dal fondo convesso, utile per montare salse e cuocere a bagnomaria **(foto n. 3)** costa lire 130 000, da La Mezzaluna, via Lagrange 3, TO.

Una coppia affiatatissima? Sono la **tazza di porcellana con il pentolino di rame (foto n. 4),** ancora una proposta di Beretta per cuocere a bagnomaria, a lire 185 000.
Il rame è ideale per **stampi di varie forme e misure (foto n. 5);** da Fiore, via Lamarmora 31, MI, da lire 6 000 a lire 28 800 ciascuno.
I secchielli da **ghiaccio in legno e rame (foto n. 6)** sono di DMK, via P. Sarpi 10, MI; da lire 180 000.
In rame, infine, anche la classica **napoletana (foto n. 7);** La Mezzaluna, TO, lire 140 000.

I MENU DEL MESE

BUON ONOMASTICO, TERESA!

- *Mini vol-au-vent con sbrinz e funghi (p. 40)*
- *Crema di carote (p. 104)*
- *Coniglio alle verdure (p. 66)*
- *Insalata mista con sedano di Verona (p. 61)*
- *Mattonella farcita con panna e banane (p. 72)*

Si può fare un brindisi a Teresa (che festeggia l'onomastico il 1° o il 15 ottobre) accompagnandolo con i piccoli vol-au-vent, serviti caldi. Tutti i piatti sopportano una breve attesa e, pertanto, sono pratici perché si possono preparare con un po' di anticipo. È meglio tenere il dolce in fresco.

SAPORI FORTI

Pizza bianca (p. 46)
Filetto di manzo ai porcini (p. 66)
Radicchio rosso vestito di pancetta (p. 61)
Ciambella guarnita (p. 48)

Un pranzo tradizionale, adatto per una compagnia di amici che mangiano di buon appetito. La pizza alle cipolle viene proposta in sostituzione del primo, ma può essere usata anche come stuzzichino, seguita da un primo asciutto oppure da una crema di verdure.

INSOLITO

Risotto con umido di coniglio (p. 50)
Patate, porri e carote gratinati (p. 44)
Sformatini di cioccolato con mele al Calvados (p. 72)

Questo menu non rispetta molto le regole tradizionali, tuttavia può considerarsi assolutamente completo: il primo comprende la carne e il contorno fa un po' piatto a sé; ottimi e delicati gli sformatini, da presentare nei piattini individuali.

OCCHIO AL RIPIENO

Lumaconi ripieni (p. 54)
Pollo con ripieno aromatico (p. 70)
Crocchette di borlotti (p. 65)
Mele golden in camicia di sfoglia (p. 75)

Una sequenza di piatti, tutti un po' a sorpresa: la pasta, il pollo, la crosticina dorata delle crocchette, la camicia di sfoglia del dessert contengono tutti un ripieno, più o meno imprevedibile. Per i primi due piatti la preparazione, un po' lunga ma non difficile, è comunque facilitata dalla sequenza fotografica.

SERA D'AUTUNNO

Passato di ceci al rosmarino (p. 102)
Sformatini con champignon (p. 61)
Fricassea di funghi con uova (p. 69)

Può essere il menu di una cena in famiglia (da completare con della frutta), ma si può anche proporre a ospiti che amano la cucina vegetariana. Per i non vegetariani, sostituire la fricassea alle uova con un piatto di carne ispirandosi al servizio dedicato alle prugne (da pag. 90).

BUON ONOMASTICO, FRANCESCO!

- *Crostoni ai formaggi (p. 46)*
- *Tagliatelle saporitissime (p. 53)*
- *Quaglie ripiene con verdure (p. 96)*
- *Panna cotta al caffè con salsa di albicocche (p. 72)*

Un pranzo gustoso, saporitissimo, rustico, ma non troppo. I crostoni ai formaggi (gruyère, emmental) sono semplici da preparare e possono essere serviti in tavola mentre cuoce il primo, che va preparato all'ultimo momento, oppure offerti insieme con l'aperitivo (un bicchiere di spumante), prima di andare a tavola.

PESCE FACILE

Clam chowder (p. 106)
Tagliata di salmone con verdure (p. 56)
Mousse di pere nel guscio (p. 45)

Chi ama il pesce, ma lo evita per la complessità del trattamento, può proporre un menu come questo, che non pone problemi perché quasi tutti gli scarti vanno eliminati già in fase di cottura, semplificando, così, il momento del consumo.

BUON ONOMASTICO, LUCA!

- *Sedanini con salsiccia e porcini (p. 50)*
- *Codone di manzo brasato (p. 69)*
- *Cassata (p. 38)*

Abbiamo immaginato un pranzo di onomastico per fare festa a un ragazzino e, quindi, la scelta dei piatti è essenziale, robusta e saporita. Naturalmente, vi si possono apportare parecchie aggiunte e varianti, al secondo si può accostare un'insalata, mentre per il dolce proponiamo, in alternativa, il facile Cheese cake allo yogurt e frutta (p. 45) o la Sbrisolona di frutta secca (p. 75).

ALLA PESCATORA

Seppie ripiene al granchio (p. 56)
Vellutata d'astice (p. 106)
Pagelli alla mugnaia (p. 59)
Insalata mista con sedano di Verona (p. 61)
Semifreddo alla cannella con salsa rossa (p. 98)

La dose delle seppie, se presentate come antipasto, va dimezzata. Vellutata e dolce si possono preparare in anticipo mentre il pesce deve essere cotto all'ultimo momento. Condire l'insalata all'istante.

TRE MENU CALIBRATI

di Giorgio Donegani
e Giorgio Menaggia

942 Cal.

Tagliatelle saporitissime (p. 53)

Codone di manzo brasato (p. 69)

Sformatini con champignon (p. 61)

Ecco un primo menu sostanzioso (il conto calorie comprende anche il consumo di 50 g di pane), ideale per affrontare i primi freddi. Si apre con le tagliatelle saporitissime, primo piatto di pasta fresca nel quale si combina l'indispensabile quantità di amido, proveniente dalla farina, con le proteine delle uova e i lipidi della pancetta affumicata e dell'olio d'oliva. Il tutto è arricchito dall'ottimo apporto di sali minerali (in particolare di fosforo) dei funghi e delle verdure. Segue, come secondo, il codone di manzo brasato, ricco di proteine pregiate e con un modesto contenuto di grassi. Una porzione di questo brasato di manzo, infatti, fornisce circa 30 g di sostanze proteiche, quasi la metà di quante ne occorrono giornalmente per coprire il fabbisogno di una persona adulta. Va sottolineato che la cottura brasata, pur arricchendo la carne di sapore per la concentrazione dei succhi, la mantiene molto digeribile. Perfetto accompagnamento per il brasato, gli sformatini con champignon. Si tratta di un contorno saporito, non troppo calorico (una porzione 150 Kcal), nel quale le patate contribuiscono a innalzare la quota glucidica del pasto, portandola al giusto livello. Tutti i principali nutrienti sono ben rappresentati nel menu che rivela un buon equilibrio. Sarà bene sostituire il latte a colazione con succo di frutta ed evitare altra carne, per compensare l'elevata quota di proteine. Nel corso della giornata consumare un piatto di verdura cruda in insalata e spuntini a base di frutta fresca, così da garantire la presenza di fibra e vitamine idrosolubili.

969 Cal.

Insalata mista con sedano di Verona (p. 61)

Crostoni ai formaggi (p. 46)

Fricassea di funghi con uova (p. 69)

Il menu vegetariano inizia con l'insalata mista con sedano di Verona, ricca di sali minerali e componenti vitaminiche per la varietà degli ingredienti. Il sedano di Verona è tra i vegetali con minor potere calorico (8 calorie per 100 g) e risulta indicato anche nelle diete dimagranti, a patto di non eccedere con l'aggiunta del condimento. Seguono i crostoni al formaggio, piatto forte del menu (370 calorie a porzione), che propongono l'abbinamento delle proteine animali del latte e del formaggio con quelle vegetali dei cereali. La fricassea di funghi con uova completa il menu, fornendo proteine pregiate e grassi di facile digestione. Contrariamente a quanto si potrebbe credere, l'apporto nutritivo dei funghi è tutt'altro che elevato. Composti da acqua, forniscono poche calorie, sono privi di grassi e il loro valore alimentare risiede nella presenza di sali minerali e di una certa frazione proteica. Per questi motivi i funghi, ingredienti dall'inimitabile pregio organolettico, si prestano egregiamente alla preparazione di ricette gustose e poco caloriche.

903 Cal.

Soncino alla rustica (p. 44)

Pennette alla cipolla (p. 53)

Tagliata di salmone con verdure (p. 56)

Anche per questo menu il totale calorico comprende il consumo di 50 g di pane. Il soncino alla rustica è un'insalata dall'apporto energetico ridotto, 85 Kcal a porzione, che trova le note caratteristiche nella presenza dello speck e dei semi di cumino. Questi, a contatto della cavità orale, stimolano la secrezione salivare e gastrica, aumentano la motilità dello stomaco e facilitano la digestione. Le pennette alla cipolla sono, invece, un primo prevalentemente amidaceo. La digeribilità è buona per la lenta cottura delle cipolle che perdono il *solfuro di allile* che ad alcuni risulta indigesto. Le uova e il parmigiano integrano il contenuto proteico del piatto. Una tagliata di salmone con verdure, infine, nella quale la digeribilità del salmone viene esaltata dall'effetto dei sali minerali del misto di verdure e funghi. Le proteine pregiate provenienti dal pesce e i sali forniti dai vegetali completano idealmente l'apporto nutritivo del pasto, che presenta un equilibrio veramente perfetto.

DROGHERIE SENZA TEMPO

di Manuela Lazzara

L'odore riassume il negozio: un insieme indefinibile di caffè, erbe secche, aromi, spezie, candele, e chissà cos'altro ancora. Scaffali, cassetti e barattoli contengono, infatti, migliaia di prodotti diversi, alimentari e non: tutto quello che si trova in un negozio di delicatessen ma, soprattutto, quello che si trovava nelle drogherie di una volta e adesso non si sa più dove andare a cercare: per esempio, il glucosio o la cassia.

L'odore, si rallegrano Anita e Mario Vercellini, da 40 anni titolari di questa bottega nel centro storico di Varese, si è decisamente rinnovato. Il negozio, infatti, ha dovuto traslocare, arredo antico compreso, dal vecchio palazzo dove si trovava cent'anni fa, all'altro lato della piazza; in un primo tempo, i Vercellini confessano di aver avuto la tentazione di chiudere, ma poi ci hanno ripensato. In realtà non lo volevano né loro né i clienti, per i quali questo negozio rappresenta un punto di riferimento. Il signor Mario, infatti, è il fornitore e il consigliere di quanti amano imbottigliare da sé e offre loro tutta la gamma dei prodotti necessari: tappi, olio enologico, alambicchi, travasatori, botti, spine, torchi da vino, filtri, etichette e perfino il calendario dei periodi migliori per imbottigliare. La signora Anita, a sua volta, elargisce ottimi consigli alle clienti che vogliono preparare dolci e che vengono a consultarla, come si fa con un'amica, e fornisce loro addirittura ricette e ingredienti come zucchero a velo, frutta candita, spezie, farine e simili già pesati, senza nascondere quanto tutto questo le sia congeniale e la diverta. Tutti gli ingredienti per pasticceria qui sono infatti venduti sfusi, come una volta. Ovviamente, mentre quarant'anni fa non esisteva altro sistema, oggi venderli così è quasi un gioco, una simpatica moda.

Oltre agli articoli di un tempo, i Vercellini, però, sono sempre alla ricerca di prodotti nuovi e particolari. Li individuano nelle fiere specializzate e attraverso un consulente molto affidabile. E non mettono in vendita nulla che non abbiano assaggiato e gradito personalmente. Così, mentre il signor Mario è fiero dei suoi vini e dei suoi liquori, la signora mette particolare cura nel rifornire di specialità e novità il banco delle paste secche che contiene pure sughi, antipasti e golosità.

Rétro e moderno, insomma, si fondono in questa drogheria dove, a detta di molti, è possibile trovare l'introvabile.

Quasi tutto ciò che è in vendita, fra l'altro è di produzione italiana.

Drogheria Vercellini
piazza Giovine Italia, 1
21100 VARESE
tel. 0332-284367
Prezzi indicativi alla confezione:
tagliolini al tartufo: lire 14 900
strascinati: lire 8 500
sughi pronti: da lire 5 500 cad.

DA GIOVANNI

di Franco Capacchione

- *A circa 20 chilometri da Piacenza, seguendo una deviazione che dalla via Emilia porta verso le colline, si arriva a un piccolo centro dove già da molti anni esiste questo locale.*
- *Gli spazi, in origine, erano utilizzati come posta per i cavalli; una delle piccole sale è stata ricavata proprio dall'infermeria dove essi erano curati.*
- *In cucina, regna la tradizione più antica, che recupera piatti locali di scuola popolare e, insieme, ricette che hanno avuto "padri" nobili quali i Farnese.*
- *Ampia e interessante la scelta di vini, tra i quali primeggiano due bianchi locali: il Monterosso d'Arda e il più secco Ortrugo. Da assaggiare anche un Gutturnio della casa, vinificato in loco.*

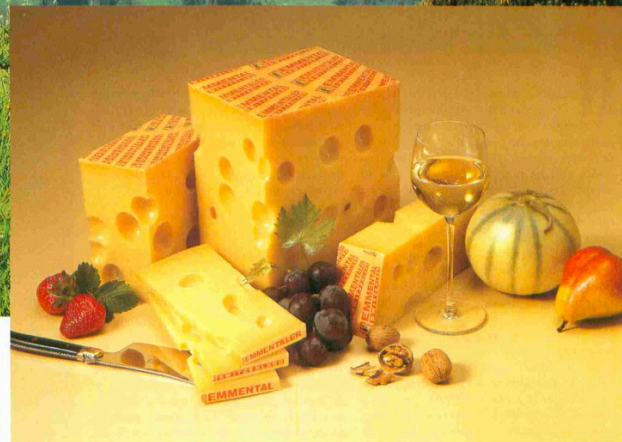
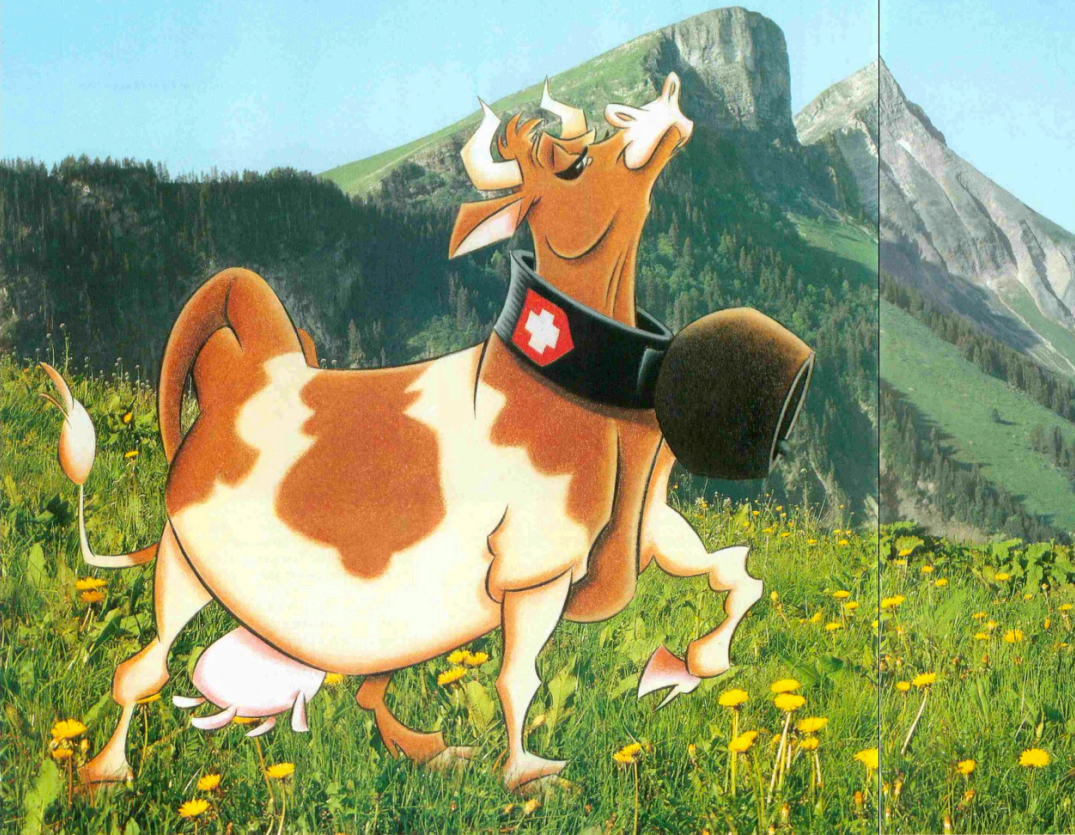
PISARÈI E FASÒ, PIATTO "POVERO"

L'origine di questa preparazione risale addirittura al tredicesimo secolo. Per i non piacentini, i pisarëi sono i classici gnocchetti nel cui impasto c'è anche del pane vecchio. Proprio quest'ultimo ingrediente mostra come l'origine della pietanza che, un tempo veniva servita come piatto unico, sia popolare. La pasta viene bagnata da un brodo in cui ingrediente di base sono i fagioli insieme con cotenna fresca di maiale, verdure di stagione, lardo e un poco d'olio. Sempre tra i primi tipicamente piacentini ci sono i tortelli d'ortica: si distinguono dai loro fratelli di Parma per la sfoglia, più sottile, ma soprattutto per la forma: non quadrata, com'è, appunto, nei parmigiani, ma simile a una caramella. Nel ripieno, parmigiano, ricotta e ortica sbollentata. Ancora ravioli, questa volta di forma tradizionale, farciti con carne di piccione e parmigiano, saltati con burro fuso leggermente profumato con peperone.

SALUMI PIACENTINI, E ALTRO ANCORA

Gli affettati fanno la parte del leone negli antipasti. Chi, invece, vuole qualcosa di più elaborato può assaggiare salamino caldo, vale a dire pasta di salame, con salsa di funghi, e garretto (cioè stinco) di manzo e cappone sfilettati, serviti in insalata, su un letto di radicchio di campo. Per secondo, anatra disossata arrosto (farcita con carne di vitello, uova, parmigiano, verdure, pasta di salame) e poi stracotto di manzo alla piacentina, servito con polenta. Nei dessert spicca la torta sbrisolona per la quale i mantovani si attribuiscono il copyright, ma che in questo locale piacentino ha una particolarità: nell'impasto, infatti, vengono lavorate insieme farina bianca e gialla. Il risultato è un impasto più duro rispetto alla versione classica, ma non meno gustoso. Varianti possibili sono la classica ciambella e una specie di panna cotta, sempre di origine locale.

Ristorante "Da Giovanni"
29010 - Loc. Cortina Vecchia, frazione di Alseno (Pc)
Tel. 0523/948113
Giorno di chiusura: lunedì sera e martedì

EMMENTAL SWITZERLANDNICO, SVIZZERO, ORIGINALE.

Emmental Switzerland è l'unico Emmental originale. E finché in Svizzera ci saranno pascoli verdi, incontaminati e il latte sarà raccolto fresco e lavorato crudo con i metodi tradizionali, Emmenta Switzerland sarà sempr l'inimitabile formaggi svizzero con i buchi. Ch ice Emmental dice dalla vizzera: lo dice la legge lo dice anche il gusto. rovare per credere.

SUISSE SVIZZERA ITZERLAND

EMMENTAL
SWITZERLAND

PER I TRATTURI DEL MOLISE...

... da Termoli a Isernia, partendo dal mare e penetrando verso l'interno di questa minuscola regione, lungo i percorsi che migliaia di pecore compiono due volte l'anno, a seconda della stagione. Con la calma che occorre, acquistando merletti e zampogne, e gustando una cucina sconosciuta

Hanno ragione a Termoli (porta d'ingresso a questo itinerario goloso) quando sostengono che il loro è... *'nu mare azzurre che nen tè nisciune, e 'nu cile celeste sempre chiare*, un mare azzurro come non ha nessuno e un cielo celeste sempre chiaro. Il Molise, una delle regioni più piccole e meno conosciute, fino a qualche anno fa definito da qualcuno "la Cenerentola d'Italia", non vanta luoghi turistici di rinomanza internazionale, immagini simbolo facili da ricordare. Non ha, insomma, un Vesuvio, neppure una famosa cattedrale, una laguna romantica o un prezioso museo. Tuttavia, qui visse il primo *homo erectus* qualcosa come 730 mila anni fa, quell'*Homo Aeserniensis* del quale è stato ritrovato, vicino Isernia, il villaggio paleolitico in cui viveva, primo insediamento umano in Europa; qui i Sanniti raffinarono la loro civiltà, anteriore a quella romana; sempre qui si trovano antichi insediamenti etnici di origine slava e albanese, una somma di lingue, tradizioni, culture diverse, perfettamente integrate. In Molise, antica terra di passaggio, semplice come la sua gente, i paesaggi (dalle montagne al mare) e la cucina sono stati creati dall'antica civiltà pastorale della transumanza lungo i tratturi, le strade delle pecore, dove pulsava, fino a pochi decenni fa, la vita di questo territorio, tra civiltà, economia, cultura, commerci.

Quattrocento chilometri per migliaia di greggi

Erano le autostrade di un tempo: lunghe, dritte vie verdi, delimitate da siepi: si possono percorrere ancora oggi, raggiungono anche i 111 metri di larghezza con uno sviluppo di oltre 400 chilometri. Migliaia di greggi vi passarono nel ritmo antico della transumanza due volte all'anno, dall'Appennino al mare e dalla pianura ai monti, così come evocato in una famosa poesia di D'Annunzio. Il Molise è la più giovane fra le nostre regioni, creata dalla separazione del suo territorio dall'Abruzzo: forma una specie di cuscinetto fra questo e la Puglia. Non a caso, infatti, anche la sua cucina è per alcuni aspetti simile a quella abruzzese e in parte a quella pugliese. Da entrambe queste regioni il Molise trae caratteristiche divenute ormai del tutto originali. C'è un Molise marinaro che ha, soprattutto a Termoli, grandi *zuppe di pesce* e primi piatti a base di *frutti di mare*; c'è, però, anche un Molise dell'interno con specialità come i *prosciutti affumicati*, una *soppressata* dalla particolare lavorazione e le *salsicce al finocchio* conservate nel grasso in vasi di terracotta. Fra i primi, da segnalare, per esempio, i *cavatelli al ragù d'agnello*, i *fusilli casereccì alla molisana* conditi con sugo di pomodoro e peperoncino, le *lagane* (lasagne) *e fagioli* serviti in minestra con olio di oliva crudo e pecorino grattugiato. Tradizionale è l'*agnello cascio e ova*; un ghiotto minestrone contadino reso appunto piccante dal peperoncino (se ne fa grande uso) chiamato *la 'mbaniccia*; o la *fruffola*, una minestra-leccornia fatta con tantissime verdure cucinate separatamente in più tempi, oltre che con granone, aglio, olio e l'immancabile peperoncino. Non si possono dimenticare, poi, quei pezzi gocciolanti di *sca-*

Dall'antica civiltà pastorale (a fianco, un gregge di pecore) nasce nel Molise una cucina di terra e di mare. A Termoli (in alto e al centro, due particolari del Castello), i piatti sono prevalentemente a base di pesce (in questa pagina, il "pappone", un brodetto locale, qui proposto dal ristorante "Torre Saracena", e alcune specialità presentate dallo chef Vincenzo Quacquarelli, del locale "Squalo Blu"). Sopra, fiore di cappero; nell'altra pagina, Ripalimosani, un antico paese alle porte di Campobasso

pece (fritto di razza, pesce piatto di fondale molto comune nell'Adriatico) gustati, come una vera scoperta, insieme a fette di pane casereccio scuro e fragrante: il pesce è immerso e stagionato in aceto e zafferano; o quell'irripetibile e nobile insaccato di squisita tradizione, la *ventricina*, che si vuole portata nel territorio dalle immigrazioni albanesi e slave. Si possono aggiungere, per completare il quadro d'assieme della gastronomia molisana, ottimi formaggi, soprattutto *scamorze*, *ricotte* fresche, *mozzarelle* e *pecorini* genuini, e fra i dolci i *piccellati*, una sorta di panzerotti cucinati in forno e ripieni con mollica di pane mescolata con mosto cotto, miele, noci e mandorle.

Un borgo antico da percorrere a piedi

Termoli, città in crescente espansione, conserva tesori del passato a testimonianza di una realtà storica di grande prestigio. Una passeggiata per le vie del Borgo Antico offre l'opportunità di ammirare la bella facciata in pietra - dovuta ad Alfano da Termoli - della superba Cattedrale e il Castello, fatto costruire nel 1247 da Federico II, esempio notevole della concezione architettonica dell'imperatore svevo. Qui a Termoli, per gli appassionati delle curiosità, si intersecano il 15° meridiano Est e il 42° parallelo Nord, determinando l'ora dell'Italia e dell'Europa Centrale. Dal porto è garantito per tutto l'anno il collegamento con le isole Tremiti, con le motonavi o con i veloci aliscafi. Venendo alle golosità marinare, Termoli è una delle città italiane dove si mangia meglio e il pesce, pescato dai marinai del luogo, ha un sapore differente perché, secondo i termolesi, il loro tratto di mare ha una salinazione inferiore rispetto ad altre parti, mentre le correnti e la bassa densità di popolazione ne fanno uno dei pochi a essere ancora considerato un mare pulito. Cucina davvero ricercata allo "Squalo Blu" (via A. De Gasperi, 49 - telefono 0875/83203/ 81667, chiuso lunedì). Il patron del locale, Mario D'Aurizio, presidente anche dell'Associazione Ristoratori Termolesi, propone un menu assai vario, con la possibilità di una piccola o grande degustazione. Si tratta di piatti della vera cucina locale, abilmente rivisitati con la collaborazione dello chef Vincenzo Quacquarelli. Lo "Squalo Blu", che festeggia quest'anno il suo dodicesimo compleanno, era nato un po' in periferia, ma con lo sviluppo della città si trova oggi praticamente nel moderno centro di Termoli. Le proposte gastronomiche sono altrettanto "centrate": si inizia con l'antipasto, *insalata tiepida di carciofi*; *peperoni e code di gambero*; *seppie su vellutata di piselli*; *pesce azzurro arracanato* (cioè con mollica di pane); *zuppa di cozze alla termolese*. Il menu cambia due volte l'anno: da ottobre, nella formula invernale, comprende la *minestra di ceci con crema di farro in brodo di astice*; gli *strangozzi con capesante*; i *perciatelli al palombo*; il *branzino alla mediterranea*; la *pescatrice ripiena*. Quest'anno poi il locale, come tutta la ristorazione termolese, proporrà piatti a base di triglie. È prevista, infatti, proprio per ottobre, una pesca molto abbondante perché corrisponde alla ripresa della raccolta dopo il fermo biologico. Parola di D'Aurizio, che ricorda come nella zona di Termoli i mesi migliori per gustare ottimo pesce sono marzo e aprile, settembre e ottobre. Per chi desidera essere preso per la gola in altra stagione, il menu estivo è dominato da *fusilli* (fatti a mano) *alla pescatora*; *minestra di pasta, fagioli e cozze*; *minestra di cicoria con pescatrice e purea di fave*; oltre alla leggerissima *grigliata mista* e una eccezionale *zuppa alla bourguignonne del pescatore*, fatta con cinque/sei specie di pesci. A completare le proposte una grande disponibilità di vini che provengono dall'enoteca annessa al ristorante e una eccellente selezione di oli e distillati. Il proprietario, che è anche sommelier, qualche volta concede di assaggiare il *mosto cotto*, antica bevanda ormai rara.

A pochi chilometri da Termoli, in contrada Ramitello Di Campomarino, la "Masseria Di Majo Norante" produce vini tipici e un'ottima grappa (a fianco). Sotto, una veduta di Trivento e la Fontana della Fraterna, a Isernia. Nell'altra pagina, lavorazione del merletto al tombolo; in basso, la zuppa alla termolese preparata nel ristorante "Ribo" di Colombo Vincenzi (nella foto) e prodotti sott'olio da acquistare presso "Colle S. Adamo", a Guglianesi

Una tradizione gastronomica che continua a piacere

Una cucina esclusivamente a base di pesce è quella proposta dal ristorante "Torre Saracena" (Statale Adriatica per Vasto km 4; tel. 0875/703318). Tra i piatti da assaggiare: il *pappone*, un brodetto alle termolese, *e il risotto ai frutti di mare*.
A pochi chilometri da Termoli, in contrada Ramitello di Campomarino, si incontra la "Masseria Di Majo Norante" (Campomarino, telefono 0875/57208). È il posto ideale per acquistare ottimi vini, spendere giusto e bere bene. Alessio Di Majo con il papà Luigi conduce la Masseria e con competenza elargisce consigli ai visitatori. Qualche indicazione: due vini Doc, Molì bianco e Molì fiore di Rosso; Ramitello Bianco e Rosso, che sono stati i primi vini prodotti dalla Masseria con uve Malvasia e Trebbiano per il bianco e Montepulciano e Sangiovese per il rosso. Ancora alcuni "nuovi vini da antichi vitigni": l'Apianae Reale, un vino da uve Moscato appassite, o il Greco, il Prugnolo, il Fiano e l'Ellenico. È possibile acquistare anche un'ottima grappa Apianae, monovitigno, olio extravergine di oliva e confezioni di salsa verde o salsa rossa di peperoncino, marmellate e conserve.

Lungo il viadotto, verso l'interno

Si può proseguire ora verso l'interno del Molise, in direzione di Guglionesi. È consigliabile scendere al Lago Guardialfiera, percorrendo il lungo viadotto della superstrada Bifernina che pare sorgere dalle acque come certe dee di scolastica memoria. Poco prima, sulla destra, si profila, in alto, Guglionesi. Merita davvero una visita, quattro passi nel borgo medioevale per ammirare la chiesa romanica di S. Nicola del XIII secolo e il Palazzo Ducale nel quale sembra ancora aggirarsi la figura di frate Serafino che guidò il popolo contro le orde saracene del turco Solimano il Magnifico, decimandole sotto le mura della città che volevano distruggere. Per una sosta gastronomica, basta accomodarsi ai tavoli del "Ristorante Ribo" (Contrada Malecoste, 7 - tel. 0875/680655, chiuso lunedì) e lasciarsi tentare dalle proposte giornaliere di Colombo Vincenzi (meglio noto come Bobo): appassionato nella ricerca dei prodotti tipici molisani e sostenitore della "cucina del giorno", genuina, che si affida alle migliori offerte stagionali del mercato. Qualche suggerimento: *antipasto di merluzzo al profumo di tartufo*; quindi *tortelloni agli scampi*; *tagliatelle con sugo di pescatrice e porcini*; *zuppa alla termolese*; *grigliate* al fuoco di legna; *pesce al forno con patate*. Ricco piatto con selezione di *formaggi molisani* (i migliori scovati da Bobo presso i suoi fornitori di fiducia) con la *scamorza* e il *caciocavallo di Vastogiradi* che sono un'autentica delizia.
Per acquistare prodotti sott'olio (funghi, asparagi, carciofini, pomodori verdi), un indirizzo è: "Colle S. Adamo" (Contrada Ripatagliata; tel. 0875/689452).

La scalinata di Trivento

Proseguendo verso Isernia, uno dei due capoluoghi di provincia del Molise, e addentrandosi nella parte alta della regione, su uno sperone che domina la valle del Trigno, sorge Trivento, composta da due

nuclei uniti tra loro da una pittoresca gradinata. Trivento fu città dei Sanniti Pentri, ma purtroppo non resta quasi nulla del suo passato, a eccezione della cripta all'interno della moderna cattedrale con resti di affreschi del XIII secolo e due statuine in legno policromo. Proprio a Trivento, grazie alla riscoperta di legumi e cereali dai nomi ormai dimenticati (per esempio cicerchia e farro) sembra abbiano trovato una seconda giovinezza. Non solo: l'eliminazione di concimi e diserbanti artificiali ha restituito alla campagna colori non molto dissimili da quelli a cui dovevano essere abituati gli antichi Sanniti.

La città rappresenta un'oasi di tranquillità immersa nel verde tra le montagne del Matese e la catena delle Mainarde. Qui scorrono quieti fiumi, come l'alto corso del Volturno, il Cavaliere e il Sordo. Lo scenario è una tavolozza di sfumature cromatiche del verde, con cascinali, mulini ad acqua, santuari di campagna come l'Eremo di San Cosmo. Il centro storico, ricco di testimonianze etrusche, sannite, romane e medioevali, ha conservato la suggestione degli spazi angusti e di un dedalo di vicoli che gravitano su una strada lunga e tortuosa, corso Marcelli. Lungo questo itinerario si incontrano la Cattedrale con il campanile costruito sopra un arco etrusco, e la Fontana della Fraterna, considerata un capolavoro dell'arte medioevale.

Venendo alle golosità locali, a Isernia una sosta d'obbligo è il ristorante "Taverna Maresca" (Corso Marcelli, 186 - telefono 0865/3976, chiuso domenica). È il tempio della cucina antica, osteria fin dall'anno 1830, come conferma la data su alcune botti di rovere conservate nelle secolari cantine. Sembra anche che da allora, a tramandarsi l'attività, sia stata sempre la stessa famiglia, che ha conservato intatte e sempre attuali, nel lungo arco di anni, le proposte gastronomiche di questo caratteristico e rustico locale nel pieno centro della città. Propone un menu tipicamente molisano con i sapori e i profumi di una volta. Maria D'Agostino, patronne e chef, presenta con rara abilità vari legumi, in particolare ceci, cicerchie e fagioli, che hanno reso famoso questo territorio e che si abbinano splendidamente con le paste fresche fatte in casa. Da non trascurare il *minestrone alla molisana*, la *zuppa di fagioli*, la *polenta maritata*, le *tagliatelle con il ragù di agnello*. Agnello e coniglio sono alla base dei secondi; qui non manca neppure qualche piatto tradizionale degli zingari, come la *padella di peperoni* o la *carne di cavallo cotta alla moda zingaresca*. Chi avesse ancora appetito può continuare con *pecorino, scamorze, trecce e bocconcini*.

Da vedere, i resti romani di Saepinum (a fianco), il Santuario dell'Addolorata, a Castelpetroso (a sinistra), il Castello Monforte, a Campobasso (al centro) e la bottega di Gerardo Guatieri, a Scapoli, dove il vecchio artigiano (nella foto) costruisce zampogne e ciaramelle. Da assaggiare, invece, la pasta dell'"Antico Pastificio Molisano", a Boiano (qui sotto), e le frittelle di alghe (a destra), una proposta del ristorante "Il Potestà", a Campobasso. Nelle altre immagini, la sala della "Locanda de Moulins", a Boiano; Maria D'Agostino col figlio Peppino nella loro "Taverna Maresca", a Isernia. (Servizio fotografico di Angelo Bellavia)

Pregiati merletti e classiche zampogne

Prima di lasciare Isernia verso l'altro capoluogo di provincia del Molise, Campobasso, un consiglio per acquistare un ricordo raffinato: un artigianato antichissimo a Isernia è quello del merletto al tombolo. Sono sempre meno numerose le donne che lo praticano, ma si possono ancora trovare tovaglie e centrini ricamati. Poco distante, a Scapoli, si può visitare qualche bottega artigiana che continua la tradizione delle zampogne, classico strumento musicale dei pastori, ricavato dal legno di ciliegio e dalla pelle di capra. Raggiunta la piana di Boiano, avendo un po' di tempo, si può deviare a destra al bivio di S. Massimo, verso Campitello Matese. Vale davvero la pena di visitare questo centro invernale, modernissimo. Dal bivio la strada è ampia e pianeggiante, poi si adegua alla montagna, con larghi tornanti tra boschi di castagno, di faggio e di abete, in un gioco di luci e di ombre. Bisogna percorrere la strada senza fretta, per godere del panorama sempre nuovo, prima di affacciarsi sul pianoro di Campitello, simile a un immenso anfiteatro. Si arriva a 1450 m di altezza con 35 km di piste, servite da sette impianti di risalita, tra cui una seggiovia. Dopo la sosta, si può tornare giù nella valle: si trova Boiano, con le sue chiese monumentali, i reperti archeologici sistemati un po' ovunque, i suoi angoli pittoreschi, la cucina esaltante a base di trote e latticini tipici, di ortaggi freschi esposti in bella mostra sulle bancarelle del mercato del sabato che si ripete da secoli nell'ampia piazza sotto vecchi platani. L'aria di montagna ha stuzzicato l'appetito e conviene lasciarsi tentare dalle proposte del ristorante "Locanda de Moulins", di Salvatore Tomaro (corso Umberto I; telefono 0874/773120). I piatti sono quelli tipici della cucina molisana: *antipasto al tratturo* (con mozzarella, salumi e verdure fritte), *tagliatelle all'ombra dei boschi* (con funghi di stagione), *cavatelli alla boianese*. Andar per formaggi a Boiano è quasi un obbligo. Una meta fra molte: il caseificio "La Molisanella" di Pulzone (via Calderari, 109 - telefono 0874/778253). È una produzione realizzata esclusivamente con latte molisano: *scamorze, fior di latte, mozzarelle, ricotte, caciocavallo* e *burrini*. La pasta molisana, invece, si acquista presso l'"Antico Pastificio Molisano - Pasta Bernardo" (corso Amatuzio 116; telefono 0874/773303).

A pochi chilometri da Boiano, da vedere, tra le case del villaggio di Altilia, i resti romani di *Saepinum*. L'itinerario si conclude logicamente a Campobasso, il capoluogo di regione. Al contrario di quanto il nome potrebbe lasciar supporre, Campobasso si trova piuttosto in alto, a 700 m, sul pendio di una collina del gruppo del Matese.

Campobasso in realtà deriva da *campus vassorum* ossia "campagna dei vassalli": nel Medioevo, infatti, il ricco barone risiedeva nel Castello di Monte Sant'Antonio, mentre i sottoposti abitavano nella zona sulla quale è poi sorta la città. Campobasso si divide in due parti: quella antica, il cosiddetto borgo, che è in altura, e quella più recente, in pianura. Il borgo è la zona più attraente, quella storica, tutta stradette tortuose e gradinate. Sul posto, da vedere le chiese duecentesche, in particolare S. Giorgio, S. Bartolomeo e S. Maria della Croce. La visita classica di Campobasso ha come meta il piazzale dove sorge il castello Monforte. Per salire al castello si passa dall'antico "borgo dei pignatari" come viene chiamato il grappolo di archi, torri, stradine, scalinate e campanili della Campobasso vecchia. In tema di ricerca gastronomica, due diverse proposte. La prima, la Vecchia Trattoria "da Tonino" (Corso Vittorio Emanuele, 8 - tel. 0874/415200, chiuso domenica), dove Aldo Casilli, con la collaborazione in cucina di Maria Lombardi, presenta un menu molto accattivante: per antipasto, *pallotte cacio e ova* (polpette di formaggio e uova al sugo di funghi), *bocconcini di coniglio all'olio extravergine*; poi *tagliatelle di castagne con porcini e salsiccia*; *crioli* (spaghetti alla chitarra, ma più grossi) *con guanciale e pecorino*; *filetto al caciocavallo e rosmarino*; *agnello in fricassea*. Ottima carta di vini locali Doc. Per dessert, due prelibatezze: *sfogliatina tiepida con mousse di cioccolata e salsa d'arancia* o, in alternativa, *fagottino di mele con salsa allo zabaione e gelato di crema*. Il centro storico di Campobasso è un labirinto di vicoli e vicoletti. Ma è facile raggiungere l'ultima tappa del viaggio, il ristorante "Il Potestà" (vico Persichillo, 1 - telefono 0874/311101, chiuso domenica) e lasciarsi guidare dal patron Antonio Moffa. Il locale è disposto su due piani, con una gradevole ambientazione rustica. È un ristorante principalmente di pesce che non disdegna i piatti tipici molisani, una buona scelta di formaggi locali e alcuni dolcetti alle noci, fatti come una volta. Nel menu si possono trovare, iniziando dagli antipasti: *frittelle di alghe*, *sauté misto*, *bruschetta con alici marinate*, *crêpe alla crema di gamberi*. Si prosegue con alcuni classici della cucina marinara: *conchiglie rigate con gamberetti e asparagi*, *tagliolini all'astice*, *scampi dell'Adriatico arrostiti*, *zuppa di pesce*, *salmone fresco con salsa di rughetta* e freschissime *aragoste* "pescate" a richiesta nel grande acquario del locale e proposte nei modi più classici. Per finire un assaggio di *zuppa inglese* della casa, *biscotti alle noci*, *cantucci alle mandorle* e una scelta fra una ampia e valida proposta di distillati.

Luciano M. Santarelli

Sui gusti si discute.

Ci siamo presi il gusto di capire tutti i gusti.

Se qualcuno sostenesse che il dolce è il sapore più buono e il verde il colore più bello, cosa direste? Probabilmente che molti preferiscono il salato e non tutti amano il verde. Perché i gusti sono tanti quanti sono i caratteri di chi li esprime.

Parlando di caffè, poi, scopriamo che le interpretazioni personali sono infinite: quando diciamo il "mio" caffè intendiamo esattamente quell'insieme di sapore, aroma ed abitudini che fa del caffè un "rito" personale ed esclusivo. Guai, allora, se ne esistesse un solo tipo: verremmo privati del piacere sottile di scegliere quello che più ci assomiglia.

Ecco perché Lavazza ha creato ben 12 ricette di caffè, tutte diverse tra loro: una varietà di gamma che non ha uguali in Italia. Com'è possibile offrire tante varianti di gusto e di aroma?

Nel mondo esistono più di cento qualità di caffè, di cui almeno 60 sono arabica. Ma è solo la sapienza nel selezionare e miscelare differenti tipi di caffè, ciascuno con una sua caratteristica peculiare, che determina, ad esempio, il morbido "velluto" di Qualità Rossa, o l'intensità cioccolatata di Crema e Gusto, o ancora l'amabile delicatezza di Qualità Oro.

È l'arte di creare ricette. È il capitale umano degli assaggiatori e la tecnologia dei laboratori di ricerca. È la capacità di mantenere qualità e sapore costanti nel tempo, in modo che il consumatore ritrovi ogni volta uguale il suo gusto preferito.

È sapere che il caffè ha tante anime. Per darvi il gusto di cercare tra i nostri gusti quello più simile al vostro carattere.

ARMANDO TESTA SPA

SICILIA

Il grande buffet per il Gattopardo

Per i dolci, due le influenze maggiori: quella araba e quella, scintillante di estro, delle suore dei monasteri. Gli elementi fondamentali del "sapor dolce", in questa terra così ben descritta da Tomasi di Lampedusa, sono soprattutto le mandorle, il miele, il pistacchio e la ricotta di capra

Il romanzo "Il Gattopardo" fu pubblicato per la prima volta nel novembre del 1957, ed ebbe subito un enorme successo (quattro edizioni in tre mesi, seguite da decine di altre), ancora oggi riconfermato anche per merito di un fastoso film, spesso riproposto dalla televisione. L'autore, che morì pochi mesi prima dell'uscita del libro, era un principe siciliano, Giuseppe Tomasi di Lampedusa, che attraverso le vicende di una famiglia nobile di Palermo, rievocò l'arrivo in Sicilia dei Mille, e l'unificazione dell'isola con il regno d'Italia. L'autore, però, volle soprattutto far rivivere l'ambiente lussuoso e "inutile" della grande società del Reame delle due Sicilie, come lo aveva sentito descrivere in casa. Così l'intero capitolo VI riserva ben 28 pagine al ballo organizzato nel palazzo Ponteleone di Palermo, nel novembre del 1862 (fra gli ospiti, ormai tollerati, ci sono degli ufficiali piemontesi) in onore delle grandi famiglie della città. Nel corso di quella festa - la "parte" più costosa e lunga del film - non accade nulla: il romanziere dedica gran parte delle pagine ai personaggi, all'arredo, al ballo. E, naturalmente, ai due buffet, quello dei piatti salati e l'altro che vede esposti i dolci. Ciò consente al principe Tomasi di Lampedusa, che di dolci era ghiotto, di redigere un interessante catalogo di quanto i Ponteleone offrivano ai loro ospiti quella sera. Si notano due tendenze: preparazioni straniere, in gran parte francesi, e altre, molto più interessanti, tipicamente siciliane. Troviamo così indicati i *beignet Dauphine*, i *profiterole* coperti di cioccolata, tre tipi di *parfait* (rosei all'alchermes, allo Champagne, all'ananas), ma accanto a questi "estranei" figurano i *babà* sauri come il manto dei cavalli, il *Monte Bianco* nevoso di panna, i monumentali *trionfi di gola* e le *paste delle vergini* che ricordano il martirio di Sant'Agata, alla quale il carnefice aveva strappato il seno. È su questi dolci che si orienta la scelta del personaggio più importante del romanzo, il principe di Salina, autoritratto del romanziere, che dà maggiori notizie sulla composizione di quelle che in dialetto siciliano sono dette *minni di vergini*: raffinata mescolanza di biancomangiare, pistacchio e cannella, racchiusa sotto una cupoletta di albume montato a neve e cotto al forno. In linea con la grande cucina siciliana, anche la pasticceria di Trinacria è di una ricchezza di fantasia e di ingredienti, addirittura clamorosa, specie se confrontata con la prevalente semplicità contadina della "dolceria" del Sud. Si è ripetuto che la gastronomia siciliana è il risultato di apporti e sovrapposizioni di almeno dodici "scuole", dalla achea alla Magna Grecia alla borbonica dei monzù. Per i dolci, due gli interventi maggiori: quello arabo, e l'altro, austero nelle intenzioni e scintillante di estro nei gusti e nei colori, delle suore dei monasteri. Gli elementi fondamentali del "sapor dolce", in Sicilia, sono soprattutto quattro: le mandorle, il miele, il pistacchio e la forte ricotta di capra. Gli arabi tentarono la coltivazione della canna da zucchero e del riso, ma, in entrambi i casi, nell'arido suolo dell'isola, fallirono. Ma il loro insegnamento risulta fondamentale: ancora oggi, certi nomi tradizionali hanno radice araba; così *cassata* deriverebbe da *quasat*, ossia scodella rotonda, *cubbaita*, il torrone di semi di sesamo, avrebbe le sue radici in *quabbayt* e da *sciarbath* deriverebbe *sorbetto*. Molte ricette vennero recepite e assorbite dai monasteri. Le converse, le novizie, ma anche le reverende madri, dedicavano ore e ore alla meditazione e alla preghiera, ma anche alle attività pratiche. Nacquero così, apprezzatissime, le dolcerie delle suore, destinate a durare a lungo. Diversi anni fa, salimmo la lunga scalinata che da piazza Bellini, a Palermo, porta alla dolceria di santa Caterina. L'ambiente era affascinante e fuori del tempo: una stanzetta divisa in due, con una grata, separava la monaca di clausura da noi del mondo. La richiesta dei pasticcini era accolta a voce bassa, da una persona velata, e per mandare i soldi di là e ricevere poi il pacchetto, c'era un'antica bussola girevole, del tutto simile alla ruota cui erano affidati, una volta, i figli della colpa. Un tempo, questo lavoro, che portava attività e denaro nelle comunità religiose (ma i frati se ne astenevano) era così sviluppato da preoccupare le autorità ecclesiastiche. Il più celebre, fra quei laboratori, fu quello del medioevale convento palermitano, fondato da Eloisa Martorana. Ancora oggi, i *frutti alla Martorana* sono uno dei molti simboli squisiti della pasticceria dell'isola, sebbene ormai appartengano alle preparazioni artigianali realizzate in gran parte d'Italia. Il nome di frutta di Martorana (o Marturana: troviamo le due grafie) è tradizionale, ma limitativo. Gli abilissimi lavoranti utilizzano la cosiddetta *pasta Reale* di mandorle e zucchero, per ottenere non solo della frutta trompe-l'oeil, resa identica al vero anche grazie a colori alimentari "ammessi dalla legge", ma anche altri cibi imitabili in quel modo. Si va dalle semplici ciliegie, con gambo non commestibile, alle albicocche, pesche, piccole mele e, prova particolare di bravura, i fichi con la buccia aperta per lasciar vedere il rosso dell'interno. Ma vi sono anche finti panini imbottiti di salame, finte pizzette e gamberetti, cozze e vongole. Infine, nei giorni di Pasqua, con la pasta reale si modellano degli Agnus

LE RICETTE

Cannoli

(foto a pag. 37)

Ingredienti: dose per 18 pezzi

ricotta g 500 - farina bianca g 300 - zucchero a velo g 300 - arancia e cedro canditi g 100 più alcune ciliegine - cioccolato g 60 - burro g 30 - zucchero semolato - caffè - cacao - vino bianco secco - acqua di fior d'arancio - pistacchi - olio di mandorle - strutto o olio - sale.

Tempo occorrente: circa un'ora, più il riposo della pasta.

Per l'involucro ("scorze") dei cannoli impastate la farina con 2 cucchiaini di cacao, 2 di caffè liquido, un pizzico di sale, 2 cucchiai di zucchero, il burro e tanto vino quanto occorre per ottenere una pasta simile a quella dello strudel. Lavoratela, copritela e lasciatela riposare per circa un'ora al fresco; per il ripieno, passate al setaccio la ricotta, unitevi lo zucchero a velo e l'acqua di fior d'arancio, la frutta candita e il cioccolato a dadolini. Mescolate, coprite e tenete in fresco. Stendete la pasta con il matterello all'altezza di mm 3. Ricavatene dei dischi (diametro cm. 8) e tirateli per trasformarli in ovali. Pennellate con olio di mandorle gli appositi cannelli di metallo e avvolgetevi i dischi di pasta per formare i cannoli. Friggeteli in abbondante strutto od olio a 180°, sfilateli dagli stampi e lasciateli raffreddare prima di riempirli. Guarnite con le ciliegine e i pistacchi tritati.

Cassata

(foto nella pagina accanto)

Ingredienti: dose per 12 persone

ricotta g 800 - pan di Spagna g 500 - frutta candita mista g 500 - zucchero a velo g 350 - zucchero semolato g 250 - pasta di mandorle verde g 200 - cioccolato in tavoletta g 150 - pistacchi g 20 - 2 albumi - stecca di vaniglia - cannella - gelatina di albicocche - acqua di fior d'arancio - limone.

Tempo occorrente: circa un'ora, più il raffreddamento.

Sciogliete a caldo lo zucchero semolato con mezzo bicchiere d'acqua e unite la vaniglia, che poi va tolta. Mescolate questo sciroppo con la ricotta passata al setaccio, lavorando con una frusta. Unite circa g 200 di frutta candita, il cioccolato a dadini e i pistacchi sbucciati e tritati. Profumate con cannella e gocce d'acqua di fior d'arancio. Rivestite di carta oleata uno stampo del diametro di cm 26 e foderatene fondo e bordi con parte del pan di Spagna a fette. Riempite con il composto preparato, livellatelo, coprite con il restante pan di Spagna e lasciate raffreddare in frigo per qualche ora. Montate gli albumi con gocce di succo di limone e lo zucchero a velo; capovolgete lo stampo, sformate il dolce, spalmatelo di gelatina di albicocche sciolta a caldo, rivestitelo con la glassa di zucchero e albumi e decorate con la pasta di mandorle verde e i restanti canditi.

Dei candidi, accovacciati nel prato d'erba verdolina (grazie al pistacchio) e di misure che vanno dai pochi centimetri al quasi grandezza naturale. Squisita, divertente, apprezzabilissima, la pasta Reale ha un grosso difetto: pesa molto e costa molto. Un vassoietto di frutti finti è più caro di una bella "cartata" di *babà* e di *cannoli*. Abbiamo così citato uno degli altri nomi fondamentali della pasticceria siciliana, i *cannoli*, tubi di pasta dolce, fritti, possibilmente nello strutto, fino al colore "bronzo antico". Si consumano, però, freddi, ripieni di un impasto di ricotta, zucchero, pezzetti di frutta candita e cioccolato. Raffinato chiuderli, a una estremità da cui la farcia sta per traboccare, con una ciliegina candita. Oggi si modellano in misura ridotta, un tempo, nei conventi, c'erano anche, molto grossi, i cannoli "della zia monaca". Venivano mandati dalle religiose quale dono ai benefattori della comunità: e se l'anima pia lo meritava, i dolci gli erano offerti sul *cappello del turco*, un turbante di pasta fritta nelle cui pieghe si appoggiavano i cilindri farciti. Dalle stesse venerande officine uscivano altri due dolci "d'apparato": il *trionfo di gola* e la *cassata*. Il primo vanto dei monasteri (ognuno aveva la sua ricetta: primeggiava su tutte quello dell'Orsiglione di Palermo) è praticamente scomparso. Un alto "bastione" di pasta Reale racchiudeva pan di Spagna imbevuto di liquori dolci, crema, marmellata di pistacchio e altro.

Era, in fondo, se la suora esecutrice mancava di fantasia, un duplicato della cassata: e mentre questa, chiamata dagli artigiani a far parte del loro repertorio usuale, si è affermata sempre più, il "trionfo" ha conosciuto il declino.

Veniamo così alla *cassata*: nome che, per un continentale, dà spesso luogo a equivoci. Indica, infatti, due "cose" completamente diverse: un gelato a cupola (ne parleremo a suo tempo), venduto a spicchi, e una torta di grandi dimensioni - un pasticcere la affronta solo se per almeno otto persone: altrimenti ci sono le *cassatelle* - da prepararsi, meglio se al momento del consumo, ma anche con qualche giorno di anticipo. Materia prima di base è, anche qui, la ricotta, lavorata a lungo, con zucchero e liquori, fino a renderla "liscia" e omogenea. In essa si immettono l'immancabile frutta candita e le gocce di cioccolato. Poi si forma una "scatola" con fettine di pan di Spagna, livellando nell'interno l'impasto, che va poi coperto con altro pan di Spagna. Su questo, si modella un coperchio di pasta Reale al pistacchio (il color verde è irrinunciabile) decorato con molta frutta candita, a filetti, dischi, roselline. È un composto massiccio, dolcissimo, che entusiasma alcuni, e, direbbero i toscani, "stucca" chi preferisce sapori meno decisi. Gentilmente, diversi siciliani mandano la cassata in dono agli amici lontani, per Natale: è un gesto cortese, ma quello sformato morbido non sopporta il viaggio e arriva malconcio. Per questo le grandi "famiglie" di New York hanno convinto la pasticceria "Ferrara" di Little Italy ad adattare la forma sicula alle disponibilità USA e, sembra, con risultati accettabili. La ricchezza di ingredienti e presentazione possono portare a concludere che la pasticceria siciliana sia concepita come elemento dei pranzi solenni, se non proprio per i buffet dei balli a palazzo.

Non è sempre così. Quanto al popolo minuto, conta ancora, sulle friggitorie di strade e vicoli: là, a fianco degli *arancini* e delle *melanzane a quaglia* (aperte e fritte) trova le specialità dolci, gli *sfinci* - ossia frittelle - con la crema, il miele o lo zucchero, la zucca gialla o la purea di patate. Dolci "poveri" di ingredienti, ma non di sapore. Forse il principe di Salina li avrebbe graditi di più degli stranieri *parfait* o *profiterole*.

Massimo Alberini

LA CUCINA RAPIDA

MINI VOL-AU-VENT CON SBRINZ E FUNGHI

INGREDIENTI: per 6
24 vol-au-vent surgelati
latte g 250
sbrinz g 80
farina bianca g 20
burro g 20
porcini secchi g 20
un uovo
sale, pepe

Pennellate con l'uovo leggermente battuto i vol-au-vent ancora surgelati e cuoceteli secondo le istruzioni (forno a 220°, per circa 15'); sfornateli e lasciateli intiepidire.

Mettete a bagno i funghi in acqua tiepida.

Preparate la besciamella: fate sciogliere il burro in una casseruola, mescolatevi la farina, quindi il latte, caldo, a filo.

Salatela e cuocetela per circa 10'; a metà cottura, unitevi i funghi ammollati, ben strizzati e tritati finemente.

Tagliate a filetti il formaggio, mescolatelo alla besciamella calda finché si sarà sciolto del tutto. Pepate leggermente.

Suddividete la crema così preparata fra i vol au-vent (la fotografia mostra solo una parte dei pezzi ottenuti), guarnite il piatto a piacere e portatelo in tavola.

TEMPO:
circa 30 minuti.

CONTO CALORIE:
kcal 322 a porzione

CONSIGLI:
I vol-au-vent usati, perfetti per un aperitivo, sono Jus-rol; i profumatissimi funghi secchi qui utilizzati sono Merlini.

TORTELLI ALLO STORIONE

INGREDIENTI: per 4
2 confezioni di tortelli freschi allo storione g 250 cad.
panna per cucina g 80
zucchina g 70
carota g 70
salmone e storione affumicati g 70
burro g 30
vodka
aneto
sale

TEMPO:
circa 20 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 362 a porzione

CONSIGLI:
I tortelli freschi allo storione sono una proposta di Agroittica Lombarda, azienda che produce anche lo storione affumicato, in busta.

Mondate la carota e la zucchina e tagliatele a julienne.

Tagliate a striscioline il salmone e lo storione.

Mettete a bollire l'acqua, al bollore salatela e cuocetevi i tortelli.

Sciogliete il burro in una padella e rosolatevi le striscioline di pesce affumicato.

Unite le verdure a julienne e cuocete il tutto per circa 5'.

Salate molto delicatamente (il pesce è già piuttosto saporito).

Bagnate con un quarto di bicchiere di vodka e lasciatela evaporare.

Legate con la panna e profumate il tutto con qualche barbina di aneto.

Scolate i tortelli, conditeli con la salsa preparata e serviteli immediatamente.

CONCHIGLIE, ZUCCA E CECI

INGREDIENTI: per 6
conchiglie g 480
zucca g 450
passato di pomodoro g 150
ceci in scatola, sgocciolati, g 250
speck g 80
olio d'oliva
salvia, rosmarino
pepe in grani, sale

TEMPO:
circa 20 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 473 a porzione

CONSIGLI:
Questo robusto primo può servire come piatto unico, eventualmente accompagnato da qualche fetta dello stesso speck (marchiato Alto Adige) usato in cottura e seguito da frutta fresca.

Decorticate, private dei semi e tagliate a piccoli dadi la zucca.

Scaldate in una padella 5 cucchiaiate d'olio, profumatele con una cucchiaiata di trito di salvia e rosmarino e rosolatevi lo speck tagliato a dadini.

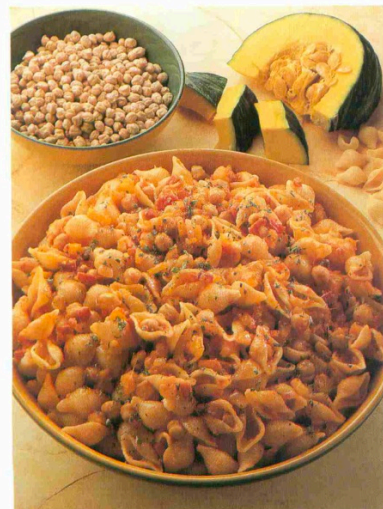
Unite anche i dadini di zucca e rosolate anch'essi.

Aggiungete i ceci, sgocciolati dall'acqua di conservazione.

Mescolate, lasciate insaporire, quindi completate con il passato di pomodoro.

Salate, quindi lasciate sobbollire il sugo mentre, a parte, cuocete le conchiglie in abbondante acqua salata.

Scolatele un po' al dente e conditele con il sugo preparato.

Completate con una macinata di pepe, 2 cucchiaiate d'olio crudo e un'altra cucchiaiata di erbe aromatiche tritate.

SOGLIOLA, CANNELLINI E ROSMARINO

INGREDIENTI: per 4
filetti di sogliola surgelati g 400
una scatola di fagioli cannellini
burro g 50
farina bianca
rosmarino
sale, pepe

TEMPO:
circa 15', più lo scongelamento dei filetti

CONTO CALORIE:
kcal 160 a porzione

CONSIGLI:
Se il tempo incalza, si può scongelare il pesce in acqua corrente; uno scongelamento lento, però, è sempre preferibile. Se possibile, togliere la confezione dal freezer qualche ora prima.

Lasciate scongelare il pesce.

Asciugatelo tamponando leggermente ogni filetto con carta bianca da cucina, quindi passate i vari pezzi nella farina, scuotendo per eliminare quella in eccedenza.

Preparate un trito con una manciatina di foglie di rosmarino (eliminate la parte legnosa).

Fate soffriggere g 30 di burro in una larga padella con il fondo antiaderente.

Unitevi un pizzico di trito.

Rosolate nel burro aromatizzato i filetti di pesce su entrambi i lati, salateli e teneteli in caldo.

Fate sciogliere il burro rimasto nella stessa padella insieme con il resto del trito.

Sgocciolate bene i cannellini e fateli saltare in padella con il burro al rosmarino.

Salateli, pepateli e serviteli caldi, insieme ai filetti di sogliola.

UOVA SODE IN SALSA SPEZIATA

INGREDIENTI: per 4
6 uova
passato di pomodoro g 150
cipolla g 50
olio d'oliva
cumino in polvere
zenzero in polvere
curcuma, pepe nero
peperoncino in polvere, sale

TEMPO:
circa 20 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 225 a porzione

CONSIGLI:
Le spezie indicate possono essere sostituite con un cucchiaino di curry in polvere. Le uova, qui scoperte per motivi fotografici, vanno salsate completamente perché acquistino più sapore.

Rassodate le uova cuocendole per 10' dal momento in cui l'acqua inizia a bollire.

Raffreddatele sotto l'acqua corrente, quindi sgusciatele senza romperle e tagliatele a spicchi o, se preferite, a metà.

Preparate la salsa: tritate molto finemente la cipolla.

Fatela appassire in un tegame con 4 cucchiaiate di olio.

Unite un pizzico di ognuno dei tipi di spezie indicate.

Completate con il passato di pomodoro, mescolate e fate prendere il bollore, cuocendo per circa 5'.

Assaggiate e, se necessario, aggiustate di sale.

Disponete le uova sode su un piatto da portata adatto (o anche sui piatti individuali) e copritele con la salsa, servendole subito.

QUAGLIE AL TEGAME CON PISELLI

INGREDIENTI: per 4
8 quaglie, circa kg 1
piselli surgelati g 350
pomodoro g 150
prosciutto cotto g 100
pancetta a fette g 80
burro g 30
aglio
salvia, prezzemolo
vino bianco secco
salsa di soia
sale, pepe

TEMPO:
circa 30 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 498 a porzione

CONSIGLI:
La salsa di soia aggiunge un tocco saporito a questo piatto: quando se ne fa uso, attenzione, però, al sale, che può essere tralasciato o usato con molta moderazione.

Gettate i piselli, ancora surgelati, in acqua bollente e lessateli per 3' dall'inizio del bollore, poi scolateli.

Fiammeggiate le quaglie, per eliminare eventuali resti di piume, sciacquatele e asciugatele.

Salatele, pepatele e mettete nella pancia di ognuna mezzo spicchio d'aglio e 2 foglie di salvia.

Avvolgetele, una per una, nelle fette di pancetta.

Tagliate a dadini il prosciutto, fatelo saltare in una larga padella con il burro, quindi rosolatevi le quaglie, rigirandole.

Irroratele con mezzo bicchiere di vino e lasciatelo evaporare.

Aggiungete il pomodoro a dadini e i piselli, cuocendo il tutto per circa 15'.

Completate con qualche goccia di salsa di soia, quindi servite le quaglie con i piselli e il sugo, cosparsi con un po' di prezzemolo tritato finemente.

SPEZZATINO AI FINOCCHI

INGREDIENTI: per 4
spezzatino di vitello g 650
finocchi g 500
piselli surgelati g 100
cipolla, sedano e carota g 40 cad.
olio d'oliva
vino bianco secco
sale, pepe

TEMPO:
circa 30', con la pentola a pressione

CONTO CALORIE:
kcal 233 a porzione

CONSIGLI:
Cuocendo separatamente carne e finocchi, i sapori risultano più definiti e il piatto più gustoso. Per risparmiare tempo, tuttavia, si può cuocere anche tutto insieme.

Sbollentate i piselli per scongelarli e scolateli.

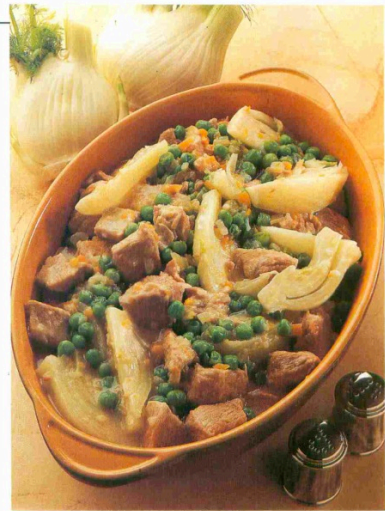
Preparate un trito con la cipolla, la carota e il sedano.

Fatelo appassire nella pentola a pressione con 3 cucchiaiate di olio d'oliva.

Unite lo spezzatino e rosolatelo finché sarà ben colorito, quindi sfumatelo con un po' di vino.

Aggiungete i piselli, salate e pepate; chiudete la pentola e cuocete per circa 15' da quando va sotto pressione (fischia).

Mondate e tagliate a spicchi i finocchi e lessateli in acqua bollente salata (in alternativa, se lo possedete, cuoceteli nel microonde, coperti, per 4' alla massima potenza, salando poco.)

Aprite la pentola a pressione, mescolate i finocchi alla carne con i piselli e servite il tutto, insieme, ben caldo.

PATATE, PORRI E CAROTE GRATINATI

INGREDIENTI: per 6
patate lessate g 500
porri g 500
carote lessate g 200
besciamella pronta g 200
Grana padano g 80
burro g 30
sale

TEMPO:
circa 20 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 217 a porzione

CONSIGLI:
Per guadagnare tempo e poter sbucciare e affettare le patate è preferibile lessarle in anticipo. Attenzione, però, a non conservarle, cotte, per più di un giorno. Lasciarle con la buccia e al fresco ma non in frigorifero.

Spuntate i porri, eliminate quasi tutta la parte verde e tagliateli in due per il lungo.

Prelessateli per 6 o 7 minuti in acqua bollente salata, quindi scolateli e sgocciolateli bene.

Tagliate le carote a fette oblunghe.

Sbucciate le patate e affettate anche queste.

Imburrate una pirofila e disponetevi le tre verdure, accavallandole e alternandole.

Ricopritele con la besciamella.

Cospargetele con il formaggio grana grattugiato.

Infiocchettate di burro e passate sotto il grill per circa 5': il tempo necessario perché si formi sulla superficie del piatto una leggera doratura.

Servite subito.

SONCINO ALLA RUSTICA

INGREDIENTI: per 4
soncino (valerianella) g 200
champignon g 100
speck g 80
aceto
semi di cumino
sale

TEMPO:
circa 10 minuti

CONTO CALORIE:
kcal 83 a porzione

CONSIGLI:
È un'insalata semplice ma molto gustosa, che si può servire anche come inizio del pranzo. In alternativa al soncino si possono utilizzare spinaci dalle foglie molto giovani e fresche. Lo speck è della qualità marchiata Alto Adige.

Mondate e sciacquate bene il soncino, in più acque, poi sgocciolatelo con cura.

Ponetelo in una insalatiera.

Pulite gli champignon togliendo il pezzetto di base del gambo ed eliminando le parti terrose, quindi sciacquateli velocemente, ma con estrema cura.

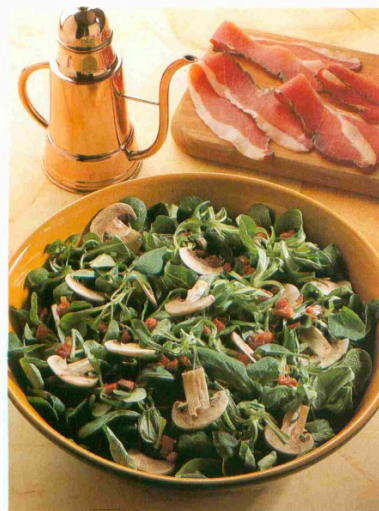
Tagliateli a lamelle e uniteli al soncino nell'insalatiera.

Riducete lo speck a dadini.

Fatelo soffriggere in una padella antiaderente.

Scaldate a parte, in un pentolino, 5 cucchiaiate di aceto.

Completate l'insalata versandovi sopra l'aceto, quindi i dadini di speck con il loro grasso e mezzo cucchiaino di semi di cumino.

Aggiungete un pizzico di sale, mescolate bene e servite subito.

CHEESE CAKE ALLO YOGURT E FRUTTA

INGREDIENTI: per 8
una confezione per torta allo yogurt
yogurt naturale, intero, g 500
burro g 100
1 kiwi
1 piccola scatola di ananas

TEMPO:
circa 15 minuti, più il raffreddamento

CONTO CALORIE:
kcal 456 a porzione

CONSIGLI:
Il dolce è una variante della Torta allo Yogurt Cameo. Attenzione ai tempi, perché la preparazione è veloce, ma occorrono alcune ore di raffreddamento.

Preparate la torta secondo le istruzioni riportate sulla confezione: impastate il composto di biscotti (prima busta) con il burro ammorbidito.

Formate con l'impasto ottenuto lo zoccolo della torta, utilizzando la base di cartone fornita.

Mettetelo a rassodare in frigorifero per almeno mezz'ora.

Per completare, versate in una ciotola lo yogurt, unitevi il preparato della seconda busta e montatelo con una frusta elettrica per 3 minuti.

Spalmate la crema bianca ottenuta sulla base della torta e ripassate in frigorifero per almeno altre 3 ore (il dolce può essere preparato anche un giorno per l'altro perché si conserva molto bene).

Guarnite la superficie con mezze fettine di kiwi e di ananas, disposte a corona e leggermente accavallate.

MOUSSE DI PERE NEL GUSCIO

INGREDIENTI: per 6
pere kg 1
panna montata g 200
zucchero g 40
miele
6 gusci di cioccolato
amarene
ciliegine
vino bianco secco
Calvados
zucchero a velo
pistacchi

TEMPO:
circa 20' con la pentola a pressione

CONTO CALORIE:
kcal 324 a porzione

CONSIGLI:
I gusci di cioccolato sono di Choco Lux. Per il miele, abbiamo provato quello di asfodelo, molto delicato, dei F.lli Anedda di Villaputzu (CA).

Tenete da parte la più bella delle pere (servirà per la decorazione); sbucciate le altre e privatele dei torsoli.

Mettetele nella pentola a pressione con lo zucchero e con mezzo bicchiere di vino bianco e cuocetele per 5' dal fischio.

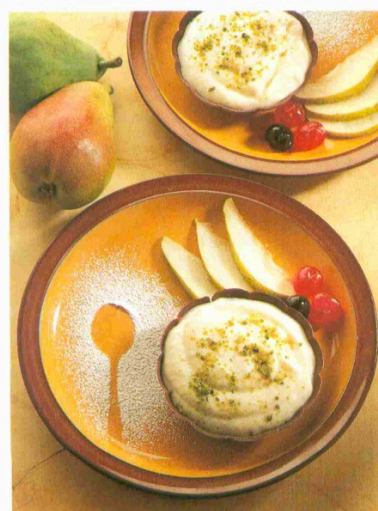
Aprite la pentola e, a fuoco vivace, fate consumare il liquido rimasto sul fondo.

Passate le pere nel frullatore e azionatelo finché saranno ridotte a una morbida mousse.

Unitevi un bicchierino di Calvados e un cucchiaio di miele.

Montate ben ferma la panna e unitela alla mousse di pere (attenzione che questa sia fredda).

Distribuitela fra i gusci di cioccolato e metteteli sui piattini individuali.

Guarnite ogni porzione con pistacchi tritati, fettine di pera, amarene, ciliegine e con una spolverata di zucchero a velo.

ANTIPASTI

PIZZA BIANCA
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

pasta da pane g 600 - cipolle g 200 - bacon (pancetta affumicata) a fettine g 200 - emmental g 150 - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 45'.

Affettate a velo la cipolla e tenetela a bagno in acqua fredda e sale per 30'; intanto affettate l'emmental. Dividete la pasta da pane in 4 pagnottelle; tiratele molto sottili in modo da ottenere 4 dischi di circa cm 20 di diametro. Disponeteli su placche unte d'olio e cospargeteli con la cipolla ben strizzata, l'emmental e il bacon, il tutto equamente diviso. Insaporite con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio, quindi infornate per 10' alla massima temperatura, mettendo le placche nella parte bassa del forno. Servite le pizze calde e croccanti.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:
Riviera del Garda Chiaretto
Rosa di Cormons
Settesoli rosato

CROSTONI AI FORMAGGI
(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

latte g 250 - formaggi misti grattugiati (gruyère, emmental), in tutto g 150 - funghi secchi g 30 - burro g 15 - farina g 15 - un tuorlo - provolone - un filoncino di pane francese - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 30'.

Tagliate dal filone di pane 8 fette oblique di circa un centimetro di spessore. Mettete a rinvenire i funghi in acqua tiepida. Preparate la besciamella: in una casseruolina intridete il burro con la farina; stemperate questo roux con il latte caldo, mescolando con una frusta per evitare il formarsi di grumi. Fate bollire la besciamella per 5' circa, toglietela quindi dal fuoco e incorporatevi il misto di formaggi, un tuorlo, sale e pepe macinato. Lasciatela raffreddare, aggiungete i funghi strizzati e tritati poi distribuitela sulle fette di pane. Guarnite queste ultime con scagliette di provolone, sistematele su una placca e passatele al grill. Servite i crostoni ai formaggi ben caldi.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:
Lagrein rosato
Parrina rosato
Ravello rosato

PIADINA CON ERBETTE E COPPA
(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per la pasta: *farina g 500 - olio - sale.*

Per farcire: *erbette g 200 - coppa, a fettine, g 100 - pecorino dolce g 100 - aglio - olio d'oliva - sale - pepe.*

Tempo occorrente: circa 50'.

Preparate la pasta: mettete nell'impastatrice la farina, 2 cucchiaiate d'olio, un pizzicone di sale e g 400 d'acqua. Avviate l'apparecchio con la frusta a gancio, facendolo andare finché otterrete una pasta omogenea ed elastica. Lasciatela riposare 30' e, intanto, lavate le erbette e scottatele a fuoco vivo in poco olio caldo aromatizzato con uno spicchio d'aglio. Salatele e pepatele. Tagliate il pecorino a fettine sottili. Dividete la pasta in 6 pagnottine uguali, quindi tiratele molto sottili in modo da ottenere 6 dischi larghi almeno quanto un piatto (piadine). Cuocete le piadine sulla piastra ben calda, voltandole una sola volta, poi distribuitevi sopra le erbette, le fettine di coppa e di pecorino, sale e pepe macinato, il tutto equamente diviso. Piegate a metà le piadine ancora calde e servitele subito.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Sangiovese di Romagna
Colli del Trasimeno rosso
Rosso di Menfi

SANDWICH DI PATATE AL PROSCIUTTO
(ricetta senza foto)

Ingredienti: dose per 4 persone

patate medie g 500 - 2 fette spesse di prosciutto cotto g 200 - 2 uova - farina bianca - sale - olio d'oliva.

Tempo occorrente: circa 30'.

Pelate le patate e tagliatele in 24 rondelle uguali di circa 3 mm di spessore; lavatele e asciugatele molto bene. Ricavate dalle fette di prosciutto 12 dischetti, larghi quasi quanto le rondelle di patate, quindi, mettendone uno tra due fette di patate, preparate 12 piccoli sandwich. Infarinateli molto bene, passateli poi nelle uo-

va battute e, infine, friggeteli in abbondante olio caldo. Salateli e serviteli immediatamente.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Favorita
Colli Orientali del Friuli Tocai
Orvieto Classico

NERVETTI E FAGIOLI

(foto in questa pagina,. in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

insalata riccia g 300 - borlotti lessi g 200 - sedano rapa g 200 - una fetta spessa di prosciutto di Praga g 120 - nervetti g 120 - olio extravergine d'oliva g 120 - aceto rosso g 40 - 2 scalogni - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Lessate 2 scalogni. Intanto riducete il prosciutto, i nervetti, l'insalata a listerelle e il sedano rapa a filetti. Mescolate in un piatto da portata tutti gli ingredienti compresi i borlotti. Condite con una salsina preparata nel frullatore con l'olio, l'aceto, gli scalogni lessi, sale e pepe.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Pinot grigio Oltrepò Pavese
Verdicchio di Matelica
Castel del Monte bianco

CARPACCIO DI PETTO D'ANATRA

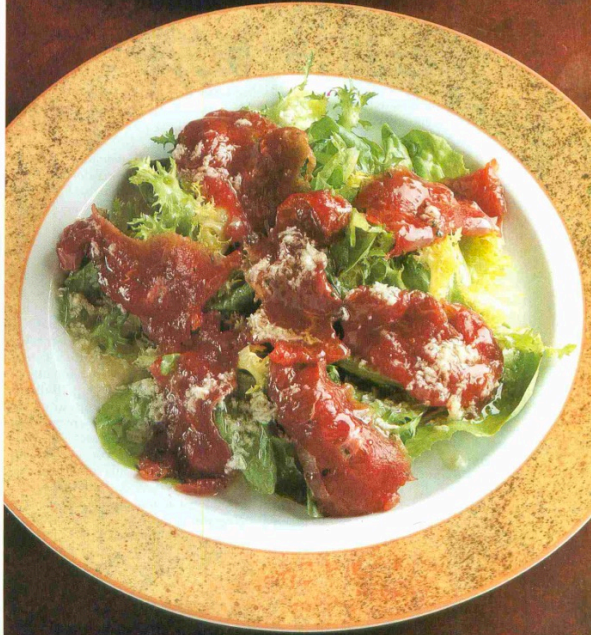
(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

mezzo petto d'anatra senza pelle g 250 - trito aromatico (timo, maggiorana, salvia) - insalata verde - olio extravergine d'oliva g 80 - aceto bianco g 30 - rafano - salsa Worcester - zucchero - sale grosso e fino - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 10' più la marinatura.

Lasciate marinare per 6-8 ore il petto d'anatra cosparso con 2 cucchiai di sale grosso, uno di zucchero, pepe macinato e un pizzicone di trito aromatico. Ripulitelo quindi dalla marinata, tagliatelo a fettine sottili (carpaccio), disponetelo su un letto d'insalata e conditelo con la salsina preparata nel frullatore con l'olio, l'aceto, sale fino, uno spruzzo di Worcester e un cucchiaino di rafano grattugiato.

Si consiglia un vino rosato con profumo fragrante, giovane, secco e buona acidità:
Costa d'Olio rosato
Solopaca rosato
Donna Marzia rosato

PRIMI PIATTI

GNOCCHI CON FINANZIERA E VERDURE

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

Per gli gnocchi: *patate kg 1 - farina g 250 più un poco per la spianatoia - uovo - parmigiano grattugiato - noce moscata - sale.*

Per la finanziera: *regaglie miste già pulite (durelli, creste, fegatini e cuori di pollo; animelle) in tutto g 750 - misto di verdure già pulite (scalogno, carota, sedano, champignon, porcini), in tutto g 400 - concentrato di pomodoro - prezzemolo - timo - parmigiano grattugiato - vino bianco secco - aceto - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Per gli gnocchi, lessate le patate con la buccia, mettendole inizialmente in acqua fredda non salata. Scolatele al dente, pelatele e passatele calde allo schiacciapatate facendole cadere sulla spianatoia, sulla farina raccolta in un mucchietto. Lasciatele raffreddare poi fate la fontana e mettetevi un uovo, un pizzico di sale, noce moscata grattugiata e un cucchiaio di parmigiano. Impastate, formate dei bastoncini grossi come un dito e tagliateli a tocchetti (gnocchi) da tenere sulla spianatoia ben infarinata fino al momento di cuocerli. Per la finanziera, mettete le regaglie in una ciotola, spruzzatele di aceto, conditele con un pizzico di sale, lasciatele spurgare per 10', quindi risciacquatele e tagliatele a dadini. Fate appassire in 4 cucchiaiate d'olio lo scalogno (usate le verdure del misto); unite quindi sedano e carota tagliati a bastoncini e i dadini di regaglie. Lasciate stufare il tutto molto lentamente per 20', condite con pepe macinato e timo tritato, quindi sfumate con un dito di vino e, non appena quest'ultimo sarà evaporato, unite g 20 di concentrato diluito in un dito d'acqua, i funghi a spicchietti. Salate, incoperchiate, fate cuocere ancora per 15' circa quindi condite gli gnocchi che nel frattempo avrete lessato e scolato al dente. Completate con un pizzico di prezzemolo tritato e servite con abbondante parmigiano grattugiato a parte.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Valcalepio bianco
Pigato d'Albenga
Ostuni bianco

RISOTTO CON UMIDO DI CONIGLIO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

riso g 350 - cipolla - polpa di coniglio g 300 più le interiora (fegato, reni, cuore) - salsiccia a metro g 100 - scalogno - farina - concentrato di pomodoro - alloro - chiodi di garofano - maggiorana - parmigiano grattugiato - burro - brodo (anche di dado) - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Riducete la polpa di coniglio a bocconcini e infarinateli. Soffriggete uno scalogno tritato in 3 cucchiaiate d'olio; unite i bocconcini infarinati, lasciateli rosolare poi aggiungete la salsiccia, tagliata a rocchi, e le interiora di coniglio ridotte a cubetti. Quando tutto sarà colorito, sfumate con un dito di vino, aggiungete g 30 di concentrato di pomodoro diluito in un dito d'acqua, insaporite con sale, pepe, alcuni chiodi di garofano e una foglia di alloro, quindi incoperchiate e lasciate sobbollire il sugo per 30' circa (alla fine dovrà risultare piuttosto ristretto). Intanto preparate il risotto: tritate una piccola cipolla, fatela soffriggere in 3 cucchiai d'olio, unite il riso, tostatelo a fuoco vivo, bagnatelo con un dito di vino e, non appena questo sarà evaporato, proseguite la cottura aggiungendo brodo caldo (in tutto circa tre quarti di litro). Dopo circa 13', quando il riso sarà cotto al dente, spegnete, mantecatelo con una grossa noce di burro, sale, pepe, parmigiano; lasciatelo riposare un paio di minuti poi trasferitelo nel piatto da portata mettendo al centro l'umido di coniglio e completate con la maggiorana.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Dolcetto di Dogliani
Montefalco
Brindisi rosso

SEDANINI CON SALSICCIA E PORCINI

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

salsiccia a metro g 350 - pasta corta tipo sedanini g 300 - porcini g 180 - porro già mondato g 100 - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Portate a bollore una capace pentola colma d'acqua salata nella quale lesserete la pasta. Per il condimento, tagliate la salsiccia a rocchetti e fatela soffriggere in un filo d'olio insieme con il porro ridotto a rondelle; non appena il soffritto sarà appassito, salate, pepate, unite i porcini a fettine, saltateli per 3' quindi mettete nel condimento la pasta lessata al dente e poco scolata. Rigirate i sedanini molto velocemente in padella, a fuoco vivace, per farli insaporire, quindi trasferiteli nel piatto da portata con tutto il loro condimento e serviteli subito.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Roero
Cabernet Colli Euganei
Leverano rosso

PENNETTE ALLA CIPOLLA

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

pasta corta tipo pennette lisce g 300 - cipolle g 300 - 3 uova - parmigiano grattugiato - olio d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 30'.

Portate a bollore abbondante acqua salata nella quale lesserete la pasta. Intanto affettate a velo le cipolle e fatele stufare, a fuoco dolce, in 4 cucchiaiate d'olio, bagnando il soffritto con un dito d'acqua in modo che le cipolle risultino quasi disfatte. Battete in una ciotola le uova con sale, pepe macinato e 4 cucchiaiate di parmigiano. Scolate la pasta cotta molto al dente, trasferitela nel soffritto di cipolle insieme con un mestolino della sua acqua di cottura, saltatela velocemente per farla insaporire poi spegnete, versatevi sopra le uova battute, rigirate e cospargete con una generosa macinata di pepe.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Aquileia Pinot bianco
Bianchello del Metauro
Greco di Bianco

TAGLIATELLE SAPORITISSIME

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per le tagliatelle: *farina g 200 - 2 uova - olio d'oliva - sale.*

Per il condimento: *misto di funghi (finferli, porcini, champignon) in tutto g 200 - misto di verdure (sedano, carota, cipolla) in tutto g 100 - bacon (pancetta affumicata) a fettine g 70 - prezzemolo - olio d'oliva - sale - pepe in grani.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Per le tagliatelle: impastate a lungo la farina con le uova, un pizzico di sale e un cucchiaio d'olio. Lasciate riposare la pasta poi tiratela con la macchinetta in sfoglie sottili che passerete nella trafila per le tagliatelle. Portate a bollore abbondante acqua salata per cuocere la pasta. Intanto avviate il condimento: soffriggete in un filo d'olio il bacon e il misto di verdure, il tutto ridotto a dadini; unite i funghi a lamelle, saltateli a fuoco vivo, poi trasferite nel condimento le tagliatelle cotte al dente, sale, pepe macinato, prezzemolo tritato e fatele insaporire rigirandole.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Marzemino di Isera
Colline Lucchesi rosso
Rosso di Barletta

LUMACONI RIPIENI

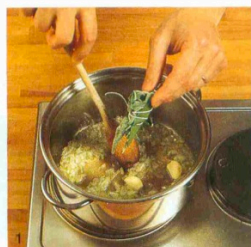
1

2

3

4

5

6

Ingredienti: dose per 8 persone
polpa di vitello g 450 - porcini g 400 - lumaconi rigati g 400 - panna g 150 - cipolla g 80 - aglio - mazzetto aromatico (salvia, timo, alloro) - 3 fette di pancarré ammollate nel latte - parmigiano grattugiato - prezzemolo - burro - brodo vegetale - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

1 - Affettate a velo la cipolla e fatela soffriggere dolcemente in 3 cucchiaiate d'olio insieme con 2 spicchi d'aglio pelati e il mazzetto aromatico

2 - Riducete la polpa di vitello a bocconcini che metterete nel soffritto e lascerete rosolare a fuoco moderato

3 - Unite i funghi porcini tagliati a lamelle; salate, pepate, incoperchiate, lasciate stufare lentamente l'intingolo per 45' circa allungandolo, se dovesse restringersi troppo, con un dito di brodo caldo

4 - A cottura completa, preparate la farcia passando lo stufato al mixer insieme con le fette di pancarré ben strizzate, le foglioline di un mazzetto di prezzemolo, mondate e lavate, sale, pepe e 3 cucchiaiate ben colme di parmigiano grattugiato

5 - Lessate i lumaconi in abbondante acqua salata, scolateli piuttosto al dente, allargateli su un canovaccio per farli asciugare, poi riempiteli con la farcia fatta uscire da una tasca di tela, munita di bocchetta rotonda liscia

6 - Man mano che saranno pronti, sistemateli in una teglia ben imburrata; irrorateli con la panna, cospargeteli abbondantemente di parmigiano, infiocchettateli di burro, infine passateli nel forno a 200° per 15' circa, o finché si sarà formata sulla superficie una crosticina dorata e croccante. Servite i lumaconi nella teglia di cottura

PESCI

TAGLIATA DI SALMONE CON VERDURE
(foto nella pag. accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
un trancio di filetto di salmone con la pelle g 700 - misto di verdure già pulite (carote, champignon, zucchine, cipolla), in tutto g 600 - zucchero - burro - aceto - olio d'oliva - sale grosso e fino - pepe nero in grani.
Tempo occorrente: circa 30'.

Riducete le verdure miste a bastoncini; mettetele in padella con una noce di burro, un dito d'acqua, fatele stufare coperte per 10' circa, quindi conditele con sale fino, pepe macinato, spolverizzatele con una cucchiaiata di zucchero, bagnatele con un dito di aceto e fatele glassare, cioè tenetele sul fuoco finché il fondo di cottura diventerà leggermente sciropposo. Intanto cuocete a fuoco vivo il filetto di salmone, con un filo d'olio caldo, mettendolo in padella dal lato della polpa che prima avrete insaporito con granelli di sale grosso e pepe macinato fresco. Voltate il filetto una volta sola durante la cottura che dovrà durare circa 10' in tutto, perché la polpa alla fine dovrà restare rosata internamente. Appena cotto, tagliate il pesce a fettine e disponetele nei piatti da porzione, accompagnandole con le verdure glassate equamente divise; completate con una macinata di pepe su pesce e verdure, quindi servite.

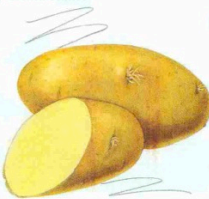
La signora Olga dice che: è un piatto gustoso, di facile preparazione e di sicuro effetto. Naturalmente il pezzo di salmone dovrà essere preso dalla parte centrale del filetto, la migliore, e... attenzione alla cottura: tenuto troppo a lungo sul fuoco il pesce diventa stopposo.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Malvasia Istriana secca
Cilento bianco
Melissa bianco

SARAGO DORATO E PATATE
(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
4 filetti di sarago con la pelle, in tutto g 700 - patata g 240 - uno scalogno - timo - vino bianco - aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani.
Tempo occorrente: circa 30'.

Usando la mandolina, riducete la patata a rondelle sottilissime (chips) e friggetele nella padella antiaderente con un filo d'olio caldo. Fate bollire uno scalogno in mezzo bicchiere di vino finché il liquido si sarà ridotto a 2 cucchiaiate, allora trasferite la riduzione nel frullatore, aggiungete g 50 d'olio, un cucchiaio d'aceto balsamico, sale, pepe macinato e timo, quindi frullate ottenendo una salsina ben emulsionata. Condite i filetti di pesce con sale e pepe macinato, quindi fateli cuocere in un filo d'olio caldo, mettendoli in padella dal lato della pelle e girandoli una volta sola, dopo che saranno ben dorati. Servite i filetti di sarago su un letto di chips croccanti, il tutto irrorato con la salsina allo scalogno.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Ribolla gialla
Bianco Capena
Ischia bianco

MISTO DI PESCE IN BIANCO
(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
pesci misti già puliti (merluzzo, salmone, code di gambero, moscardini), in tutto kg 1 - panna liquida g 100 - aglio - aneto - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.
Tempo occorrente: circa 30'.

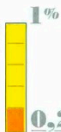
Tagliate tutti i pesci a pezzi regolari e raccoglieteli in una casseruola. Aggiungete 4 cucchiaiate d'olio, un grosso spicchio d'aglio, un pizzico di sale, una macinata di pepe, mezzo bicchiere di vino; incoperchiate e portate su fuoco moderato, facendo sobbollire il misto per 5' dall'inizio del bollore, in modo che i pesci facciano l'acqua. A questo punto aggiungete nel tegame la panna, abbondante aneto e, senza più coprite, lasciate addensare il fondo di cottura (in altri 3-4' circa). Servite subito.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Tocai Friulano Isonzo
Est! Est!! Est!!! di Montefiascone
Torbato

SEPPIE RIPIENE AL GRANCHIO
(foto a pag. 59, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone
8 seppie medie - polpa di granchio in scatola g 100 - uno scalogno - aglio - prezzemolo - timo - alloro - una fetta di pancarré ammollata nel latte - un albume - olio d'oliva - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa 50'.

Pulite le seppie privandole di becchi, occhi e dell'ossicino centrale. Staccate i ciuffetti di tentacoli dai corpi e spellate questi ultimi. Fate soffriggere uno scalogno tritato in 3 cucchiaiate d'olio in-

sieme con i ciuffetti di tentacoli tagliuzzati, 2 foglie di alloro e un rametto di timo. Incoperchiate, riducete la fiamma al minimo e lasciate stufare l'intingolo per 15' circa. Intanto mettete la polpa di granchio in una ciotola e amalgamatela con un trito di aglio, prezzemolo, sale, pepe, mezzo albume battuto, la fetta di pancarré strizzata, ottenendo un impasto abbastanza compatto con il quale riempirete i corpi delle seppie, poi chiudeteli con uno stecchino. Metteteli quindi nell'intingolo di tentacoli già in cottura da 15' e fateli stufare per 20' circa. Servite le seppie con il loro saporito sughetto.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Franciacorta bianco
Colli Berici Sauvignon
Montecarlo bianco

PAGELLI ALLA MUGNAIA

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

4 pagelli da g 250 cad. - capperi - prezzemolo - limone - burro - farina - maggiorana - latte - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 40'.

Eviscerate i pagelli, squamateli, lavateli, asciugateli, incideteli sui due lati con un taglio a zig-zag per facilitare la cottura, mettete loro nel ventre un rametto di maggiorana, sale, pepe, poi passateli nel latte, infarinateli, infine cuoceteli in abbondante burro spumeggiante facendoli leggermente dorare. Sgocciolateli dal fondo di cottura, sistemateli in un piatto da portata e teneteli in caldo; riportate su fuoco moderato il fondo di cottura dei pagelli, aggiungetevi il succo di un limone filtrato, una cucchiaiata di capperi tritati insieme con un mazzetto di foglioline di prezzemolo, sale e pepe appena macinato; fate restringere il sugo, legatelo con una noce di burro fresco poi versate questa salsina sui pesci in attesa e serviteli subito, guarnendo a piacere: sono ottimi se accompagnati da patatine lesse prezzemolate, o insaporite nel burro.

La signora Olga dice che: i pagelli sono pesci piuttosto comuni, dalla carne abbastanza soda, adatti ad essere cotti in tutte le maniere: alla griglia, al forno, in zuppetta in bianco o con il pomodoro e persino lessi, se sono di pezzatura notevole (40-50 cm circa).

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:
Capriano del Colle
Candia dei Colli Apuani
Aversa Asprinio

VERDURE

SFORMATINI CON CHAMPIGNON
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

***Ingredienti:* dose per 6 persone**

patate g 700 - champignon g 300 - zucchine g 200 più una zucchina - parmigiano grattugiato g 30 - un uovo - burro - olio d'oliva - sale - pepe.

***Tempo occorrente:* circa un'ora.**

Mettete a lessare le patate con la buccia. Intanto pulite gli champignon eliminando l'eventuale terriccio, poi riduceteli a lamelle e saltateli in padella, a fuoco vivo, con un filo d'olio caldo, sale, pepe. Tagliate a metà per il lungo g 200 di zucchine, svuotatele dei semi e riducetele a rondelle che farete rosolare velocemente in padella, a fuoco vivo, con un filo d'olio caldo, sale, pepe. Imburrate abbondantemente 6 stampini per crème caramel e mettete in fondo ad ognuno una rondella spessa ricavata dalla zucchina rimasta. Pelate le patate lesse, mettetele in una ciotola, schiacciatele con la forchetta, unendo quindi le zucchine e i funghi rosolati, un uovo, il parmigiano, sale, pepe. Amalgamate il tutto mescolando con un cucchiaio di legno, ottenendo un composto piuttosto grossolano che distribuirete negli stampini imburrati; tuffate questi ultimi in un bagnomaria caldo e passateli in forno, già scaldato a 200°, per 40' circa. Trascorso il tempo indicato, capovolgete gli stampini in un piatto da portata e servite gli sformatini caldi.

La signora Olga dice che: sono sformatini piuttosto rustici, adatti ai primi freddi. Si accompagnano a spezzatini di vitello oppure a brasati di manzo al vino (come il codone proposto a pagina 69).

Si consiglia un vino bianco giovane, secco, fresco e leggermente aromatico:

Erbaluce di Caluso
Lison Pramaggiore Verduzzo
Fiano di Avellino

RADICCHIO ROSSO VESTITO DI PANCETTA
(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

***Ingredienti:* dose per 4 persone**

4 grossi cespi di radicchio rosso - pancetta a fettine g 250 - aglio - rosmarino - aceto rosso - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

***Tempo occorrente:* circa 30'.**

Tagliate ogni cespo di radicchio per il lungo, dividendolo in quattro quarti (il radicchio più adatto è quello di Verona o di Treviso). Vestite ogni mini-cespo con alcune fettine di pancetta, quindi fateli rosolare tutti e 16 nella padella antiaderente ben calda, conditi con un filo d'olio, sale, pepe macinato fresco, uno spicchio d'aglio intero, alcune foglioline di rosmarino. Girateli una sola volta, sfumateli con un goccio di aceto, incoperchiate, lasciateli appassire un paio di minuti quindi spegnete e serviteli subito: si accompagnano con pollo impanato e fritto.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, sapido, con profumo floreale:

Montello Pinot Grigio
Candia dei Colli Apuani
San Severo bianco

INSALATA MISTA CON SEDANO DI VERONA
(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

***Ingredienti:* dose per 6 persone**

zucchine g 350 - sedano di Verona g 200 - patate lesse g 200 - 2 cespi di radicchio rosso - sale.

Per il condimento: *olio extravergine d'oliva g 150 - aceto bianco g 40 - 2 tuorli sodi - cetriolini sott'aceto - capperi sotto sale - cerfoglio - sale - pepe.*

***Tempo occorrente:* circa 30'.**

Spuntate le zucchine, dividetele a metà per il lungo, svuotatele dei semi, tagliatele a tocchi e fatele lessare per 4' mettendole in abbondante acqua bollente salata; scolatele al dente, lasciatele raffreddare e, intanto, pelate il sedano di Verona poi, con l'apposito tritaverdure riducetelo a filetti (julienne). Tagliate le patate lesse a rondelle abbastanza spesse e a listerelle i cespi di radicchio, tenendo da parte alcune foglie intere. Mescolate in un piatto da portata tutte le verdure preparate, guarnite con le foglie di radicchio intere e condite, al momento di portare in tavola, con la salsina preparata nel frullatore con i tuorli sodi, l'olio, l'aceto, un pizzico di sale, pepe, un cucchiaino di capperi risciacquati dal sale, 2 cetriolini e un mazzetto di foglioline di cerfoglio (o di prezzemolo). Mescolate l'insalata in presenza dei commensali.

La signora Olga dice che: il sedano di Verona, conosciuto anche come sedano rapa, si presenta come una radice molto grossa, arrotondata, con buccia grinzosa e polpa tenera e biancastra, dal sapore simile a quello del sedano a coste. Si raccoglie in autunno.

Si consiglia un bianco giovane, dal gusto secco, armonico e dal profumo fragrante:

Val d'Aosta Müller Thurgau
Colli di Luni bianco
Alcamo bianco

CROCCHETTE DI BORLOTTI

(foto a pag. 62, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

patate g 800 - spinaci g 500 - borlotti già lessati g 250 - parmigiano grattugiato - aglio - 3 tuorli più 2 uova - farina - pangrattato - olio d'oliva, di semi, di sesamo - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Lessate le patate con la buccia e, separatamente, gli spinaci; scolateli, strizzateli, tritateli grossolanamente e fateli insaporire a fuoco vivo, insieme con i borlotti, in un filo d'olio d'oliva caldo e con uno spicchio d'aglio. Sbucciate le patate lesse, passatele allo schiacciapatate, raccoglietele in una ciotola, amalgamatele con il misto di spinaci e fagioli, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 3 tuorli, sale, pepe. Preparate con il composto delle polpette leggermente schiacciate (crocchette), passatele in poca farina, poi nelle uova battute, nel pangrattato e, infine, friggetele in un dito d'olio di semi mescolato con 2 cucchiai di quello di sesamo. Man mano che saranno pronte, fatele sgocciolare su carta assorbente da cucina, quindi servitele ben calde.

Si consiglia un vino bianco giovane, secco, fresco e leggermente aromatico:
Bianco di Custoza
Val di Cornia bianco
Gioia del Colle bianco

STUFATO MISTO ALLO ZAFFERANO

(foto a pag. 62, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

finocchi g 850 - patate g 500 - spinaci freschi g 200 - cipolla g 50 - zafferano - alloro - brodo vegetale - panna liquida - olio d'oliva - sale.

Tempo occorrente: circa 40'.

Tritate la cipolla, fatela appassire in 3 cucchiaiate d'olio, poi accomodate nel tegame i finocchi, puliti e tagliati a spicchi, e le patate, sbucciate e ridotte a tocchi. Fate rosolare dolcemente per 3-4' quindi bagnate con un mestolo di brodo, salate, incoperchiate e lasciate stufare per 15'. Aggiungete poi nel tegame gli spinaci in foglia e una bustina di zafferano stemperato in g 100 di panna. Proseguite la cottura a fuoco dolce ancora per 10' circa, quindi assaggiate, correggete di sale e servite lo stufato ben caldo.

Si consiglia un vino bianco giovane, secco, fresco e leggermente aromatico:
Riesling Colli Berici
Grechetto
Lacryma Christi

CAVOLFIORE GRATINATO AL PROFUMO DI FUNGHI

(foto a pag. 63, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

cavolfiore kg 1,400 - latte g 250 - panna liquida g 50 - burro g 25 - farina g 25 - funghi secchi g 10 - 2 tuorli - prezzemolo - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 50'.

Mondate il cavolfiore e dividetelo a cimette che farete lessare in abbondante acqua bollente salata, scolandole abbastanza al dente. Mettete i funghi in ammollo in acqua tiepida. Preparate la besciamella: in una casseruolina intridete il burro con la farina; stemperate questo roux con il latte caldo, versandolo a filo, poi fate bollire la salsa per 5', a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto per impedire il formarsi di grumi. Togliete la besciamella dal fuoco e amalgamatevi i tuorli sbattuti con la panna, sale, pepe e i funghi tritati insieme con foglioline di prezzemolo. Sistemate le cimette di cavolfiore in una pirofila, irroratele con la besciamella e gratinatele in forno.

Si consiglia un vino bianco giovane, secco, fresco e leggermente aromatico:
Colli Morenici bianco
Lessini Durello
Pentro d'Isernia bianco

LEGUMI IN CASSERUOLA

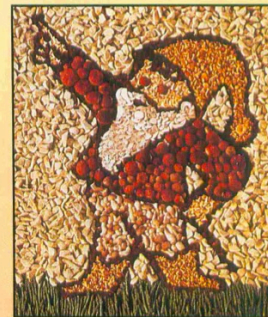
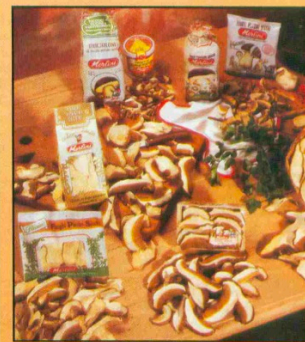
(foto a pag. 63, in 2° piano e in copertina)

Ingredienti: dose per 8 persone

cannellini secchi g 100 - borlotti secchi g 100 - fagioli rossi di soia g 100 - ceci secchi g 100 - polpa di pomodoro g 100 - cipolla g 50 - aglio - salvia - prezzemolo - alloro - olio d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 15' più l'ammollo e la cottura dei legumi.

Mettete tutti i legumi in ammollo in acqua fredda per una notte, tenendoli separati poi, sempre separatamente lessateli nella pentola a pressione, aromatizzando l'acqua con aglio e salvia (il tempo di cottura varia da 20' a 30'). Tritate finemente 6 foglie d'alloro insieme con la cipolla, soffriggete il trito in 4 cucchiai d'olio poi aggiungete la polpa di pomodoro e, dopo alcuni minuti, i legumi lessi. Fate insaporire il tutto a fuoco vivo poi spegnete e condite con prezzemolo tritato, sale, pepe macinato e un filo d'olio.

Si consiglia un vino bianco giovane, secco, fresco e leggermente aromatico:
Trebbiano di Romagna
Biferno bianco
Capri bianco

PIATTI DI MEZZO

PETTO D'ANATRA IN PADELLA CON SCALOGNI

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

petto d'anatra con la pelle g 600 - scalogni g 200 - burro - zucchero - vino rosso e Porto - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 40'.

Incidete il petto d'anatra praticando una serie di taglietti superficiali sul lato coperto dalla pelle. Insaporitelo con un pizzico di sale, una macinata di pepe, quindi sistematelo nella padella antiaderente calda mettendolo inizialmente dal lato della pelle e, senza aggiungere condimento, fatelo rosolare a fuoco moderato 7-8' prima di girarlo dall'altro lato. Intanto, in un'altra casseruola, soffriggete gli scalogni in una noce di burro; spruzzateli quindi con un dito di vino rosso, salateli, pepateli, incoperchiate e fateli stufare lentamente finché saranno divenuti morbidi e tutto il vino si sarà consumato; allora spolverizzateli con un cucchiaino di zucchero, bagnateli con un goccio di Porto e lasciateli glassare: il fondo di cottura diventerà sciropposo. Non appena il petto d'anatra sarà pronto, scolate via la parte più grassa del fondo di cottura, aggiungete un dito di Porto, lasciatelo evaporare, legate il sughetto con una noce di burro, mettete nel tegame gli scalogni glassati, tenete l'insieme sul fuoco per un altro minuto quindi portate in tavola.

La signora Olga dice che: così preparato, il petto d'anatra non è per niente grasso; volendo potrete renderlo ancora più "leggero" cospargendolo a fine cottura con una gremolada (trito fine) di prezzemolo e buccia di limone.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Barbera del Monferrato
Latisana Merlot
Aprilia Sangiovese

FILETTO DI MANZO AI PORCINI

(foto nella pag. accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

porcini g 400 - 4 medaglioni di filetto da g 250 cad. - panna liquida g 100 - aglio - prezzemolo - crema di tartufo - Cognac - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Legate i medaglioni di filetto con un giro di spago per farli stare in forma. Strofinate i porcini con una pezzuolina umida, poi tagliateli a lamelle. Rosolate i filetti in padella, a fuoco vivo, in un filo d'olio caldo, facendoli cuocere 4' per parte, poi aggiungete 2 spicchi d'aglio, le lamelle di porcini, sale, pepe. Saltate velocemente i funghi per farli rosolare, quindi fiammeggiate la preparazione con il Cognac; non appena l'alcol sarà evaporato, togliete la carne, unite la panna, un cucchiaino di crema di tartufo, fate addensare il sughetto quindi salsate i medaglioni e cospargeteli con prezzemolo tritato.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Malbec del Friuli
Montescudaio rosso
Vesuvio rosso

CONIGLIO ALLE VERDURE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

un coniglio - 3-4 larghe foglie di verza - porcini g 200 - porro - burro - aglio - parmigiano grattugiato - un uovo - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Spuntate al coniglio la testa e le zampe quindi disossatelo completamente in modo da ottenere una fetta di carne senza troppe lacerazioni. (Conservate la carcassa spolpata). Pulite i funghi con una pezzuolina umida, dopo averne raschiato i gambi. Sbollentate le foglie di verza, scolatele e tagliatele a listerelle. Riducete un grosso porro a rondelle e i porcini a lamelle. Fate soffriggere uno spicchio d'aglio con una grossa noce di burro; unite le rondelle di porro, lasciatele stufare dolcemente per 10', quindi aggiungete le lamelle di funghi e le listerelle di verza. Saltate rapidamente il tutto, a fuoco vivo, per far asciugare il liquido di cottura in modo da avere un misto di verdure molto asciutto; lasciatelo raffreddare quindi insaporitelo con sale, pepe, un cucchiaio di parmigiano e legatelo con un uovo. Allargate la fetta di coniglio, salatela, pepatela, cospargetela con le verdure, chiudetela come per ridare al coniglio la forma iniziale, cucite insieme i due lembi di carne, infine fermate il rotolo con alcuni giri di spago e mettetelo in una pirofila insieme con la carcassa spolpata, sale, pepe e un filo d'olio. Infornate a 200° per 30' circa, sfumando l'arrosto con un dito di vino. Servitelo a fette salsato con il suo fondo di cottura filtrato.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:

Grignolino d'Asti
San Colombano
Castel San Lorenzo rosso

CODONE DI MANZO BRASATO

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone

codone di manzo pulito di scarti e pelli g 950 - aglio - concentrato di pomodoro - farina - vino rosso robusto - olio d'oliva - sale - pepe in grani.

Tempo occorrente: circa 3 ore e 30'.

Legate la carne con alcuni giri di spago, insaporitela con un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, infarinatela e fatela rosolare dolcemente in un dito d'olio già riscaldato e aromatizzato con 5 spicchi d'aglio interi non pelati. Quando la carne sarà leggermente colorita, aggiungete nella casseruola g 30 di concentrato di pomodoro sciolto in un dito d'acqua calda e mezza bottiglia di vino. Incoperchiate parzialmente, riducete la fiamma, lasciate brasare la carne piano piano per circa 3 ore. A cottura completata, affettate il brasato e salsatelo con il suo sugo filtrato al colino cinese. Accompagnate il brasato con polenta, con gnocchi di pane o di patate, oppure con gli spaetzli.

Si consiglia un vino rosso dal profumo ampio, tannico, di corpo, armonico:
Terrano del Carso
Pomino rosso
Fiorano rosso

FRICASSEA DI FUNGHI CON UOVA

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

funghi misti (finferli, porcini, champignon), in tutto g 400 - panna g 100 - 4 uova - prezzemolo - limone - scalogno - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Pulite i funghi, tagliateli a tocchetti e trifolateli, a fuoco vivo, in 3 cucchiaiate d'olio insaporito da uno scalogno tritato. Conditeli con sale, pepe, succo di un limone, prezzemolo tritato e legateli con la panna. Per le uova fritte, sgusciatene uno in un piatto, fatelo scivolare in un dito d'olio molto caldo e ricoprite il tuorlo con l'albume non appena quest'ultimo inizierà a rapprendersi: procedete, insomma, come per le uova affogate con la differenza che la cottura avviene nell'olio invece che nell'acqua. Dopo aver fritto in questo modo le 4 uova, servitele subito, calde, con la fricassea di funghi.

Si consiglia un rosso dal profumo vinoso, secco e leggero di corpo:
Nebbiolo d'Alba
Colli dell'Etruria Centrale rosso
Corvo rosso

RICETTA FILMATA

POLLO CON RIPIENO AROMATICO

Ingredienti: dose per 6 persone
un pollo, circa kg 1,300 - salsiccia a metro g 200 - funghi secchi g 10 - 3 fette di pancarré ammollate nel latte - misto aromatico (aglio, prezzemolo, timo, maggiorana, salvia, rosmarino) - alloro - cipolla - sedano - carota - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

1 - Tritate finemente abbondante misto aromatico. Spellate la salsiccia. Mettete in ammollo i funghi in acqua fredda, quindi strizzateli e tritateli

2 - Raccogliete in una ciotola la salsiccia sbriciolata, il trito aromatico, i funghi, il pancarré strizzato, sale, pepe macinato. Amalgamate il composto

3 - Spuntate al pollo il collo e le ali; bruciacchiatelo per eliminare piume o penne residue, lavatelo, asciugatelo, apritelo a libro tagliandolo lungo la linea dorsale, battetelo per appiattirlo, quindi salatelo e pepatelo

4 - Infilando le dita sotto la pelle, sollevatela piano e staccatela dalla polpa facendo attenzione a non lacerarla

5 - Prendete piccole porzioni di composto aromatico, spingetelo sotto la pelle spalmandolo sulla polpa in modo da rivestire tutto il pollo

6 - Incrociate e legate insieme le zampe del volatile, quindi mettetelo in una pirofila insieme con una carotina, una costa di sedano, una piccola cipolla (il tutto tagliato a tocchetti), una foglia d'alloro, un ciuffetto di salvia, un pizzico di sale, alcuni grani di pepe. Irrorate il pollo con un filino d'olio quindi passatelo in forno a 200° per 40' circa, sfumandolo a metà cottura con un dito di vino. Trascorso il tempo indicato, trasferite il pollo nel piatto da portata e salsatelo con il suo fondo di cottura prima passato al passaverdura

DOLCI

SFORMATINI DI CIOCCOLATO CON MELE AL CALVADOS

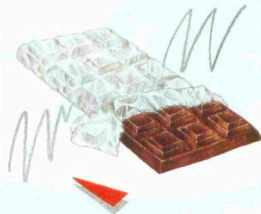
(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone

Per gli sformatini: *latte g 120 - burro g 60 - zucchero semolato - g 40 - farina g 25 - cioccolato fondente g 15 - un tuorlo - 2 albumi - sale - burro e zucchero per gli stampini.*

Per accompagnare: *uvetta secca g 30 - pinoli g 30 - una grossa mela - zucchero semolato e a velo - burro - Calvados.*

Tempo occorrente: circa un'ora.

Per gli sformatini: portate a bollore il latte con g 40 di zucchero poi stemperatevi il burro intriso con la farina e il cioccolato tagliuzzato. Lasciate sobbollire a fuoco moderato, mescolando continuamente, finché la crema incomincerà ad addensarsi, quindi spegnete, incorporatevi un tuorlo e lasciatela raffreddare; infine amalgamatevi gli albumi precedentemente montati in neve ben soda con un pizzichino di sale, incorporandoli con un cucchiaio di legno con movimenti dal basso verso l'alto e viceversa. Imburrate abbondantemente 4 stampini per ramequin, spolverizzateli di zucchero semolato, riempiteli fino a due terzi con l'impasto preparato, quindi passateli in forno a 190° per 35' circa. Intanto sbucciate la mela, privatela del torsolo e riducetela a dadini che farete rosolare in una grossa noce di burro spumeggiante insieme con i pinoli e l'uvetta. Spolverizzate il tutto con un'abbondante cucchiaiata di zucchero semolato, infine fiammeggiate con un bicchierino di Calvados. Togliete dal fuoco non appena l'alcol sarà evaporato. Sfornate gli stampini e capovolgeteli nei piatti da porzione; spolverizzate gli sformatini con zucchero a velo, fatto scendere a pioggia da un setaccino e serviteli immediatamente, caldi, accompagnandoli con la dadolata di mela.

PANNA COTTA AL CAFFÈ CON SALSA DI ALBICOCCHE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

Per la panna cotta: *panna fresca g 800 - latte g 250 - zucchero g 180 - gelatina in fogli (colla di pesce) g 12 - caffè solubile in polvere.*

Per la salsa di albicocche: *albicocche secche g 200 - apricot brandy.*

Tempo occorrente: circa 20' più il raffreddamento.

Mettete a bagno i fogli di gelatina in acqua fredda. Intanto scaldate panna, latte e zucchero, tenendo il tutto su fuoco moderatissimo per non farlo assolutamente bollire; stemperate quindi nel composto i fogli di gelatina ben strizzati e 5 cucchiaini di caffè in polvere, quindi versatelo in uno stampo ad anello, lasciandolo raffreddare; infine passatelo in frigorifero almeno per 6 ore. Per la salsa, riducete le albicocche a listerelle, mettetele a rinvenire per un paio d'ore in 2 bicchierini di apricot brandy, quindi trasferitele con tutto il liquore in un tegamino, aggiungete un dito d'acqua e fatele sobbollire per 5'. Lasciatele raffreddare nella loro salsina. Al momento di servire sformate la panna cotta in un piatto da portata, mettete al centro e tutto intorno le albicocche salsate e portate in tavola.

MATTONELLA FARCITA CON PANNA E BANANE

(foto nella pagina accanto, in 3° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone

Per la mattonella: *burro g 190 - zucchero semolato g 170 - cioccolato fondente g 170 - farina g 120 - 7 uova - sale - burro e farina per lo stampo.*

Per farcire: *panna fresca g 200 - 2 banane - rum - zucchero semolato e a velo.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 15'.

Tagliate le banane a rondelle, raccoglietele in una ciotola, irroratele con un bicchierino di rum, spolverizzatele con una cucchiaiata di zucchero semolato e lasciatele marinare per un'ora. Intanto, con lo sbattitore, montate a spuma il burro con lo zucchero; unite quindi i tuorli delle uova, il cioccolato fuso, la farina setacciata e, per ultimi, gli albumi montati in neve ben soda con un pizzichino di sale. (Tutto l'impasto si può fare con lo sbattitore ad eccezione degli albumi montati che devono essere incorporati con un cucchiaio di legno, con movimenti dal basso verso l'alto e viceversa). Versate l'impasto in uno stampo rettangolare a bordi alti di cm 24x15, imburrato e infarinato, quindi passate in forno a 180° per 45' circa. Sfornate il dolce, lasciatelo raffreddare su una gratella da pasticcere poi tagliatelo a metà in senso orizzontale. Pennellate le due metà con il liquore usato per marinare le banane poi, sulla metà inferiore, mettete le fettine di banane e tutta la panna montata fermissima. Ricomponete il dolce, spolverizzatelo con lo zucchero a velo e guarnitelo con alcune rondelle di banane tenute da parte.

SBRISOLONA DI FRUTTA SECCA

(foto in questa pagina, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 8 persone
farina bianca g 300 - burro g 150 - mandorle pelate g 80 - farina gialla (di polenta) g 75 - gherigli di noce g 50 - nocciole, tostate e pelate, g 50 - zucchero semolato - un uovo più un tuorlo - lievito in polvere e vanillina Bertolini - sale - burro per la teglia.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Tenete da parte, intere, alcune mandorle, noci e nocciole che vi serviranno per la decorazione. Passate brevemente al tritatutto la restante frutta secca insieme con un cucchiaio di zucchero, ottenendo un trito non troppo fine. In una ciotola, tridete g 150 di burro con la farina bianca, strofinando gli ingredienti tra le mani in modo da ottenere un mucchio di briciole; a queste aggiungete la farina gialla, il trito di frutta secca, un cucchiaino di lievito, una bustina di vanillina, un pizzichino di sale, un uovo e un tuorlo. Amalgamate rapidamente tutto insieme, ottenendo un impasto piuttosto sbricioloso che stenderete con le mani in una teglia bassa di cm 26 di diametro, ben imburrata. Guarnite il dolce con la frutta secca rimasta intera e infornatelo a 170° per 30' poi alzate la temperatura a 220° e terminate di cuocerlo in altri 10' circa. Servite la sbrisolona fredda.

MELE GOLDEN IN CAMICIA DI SFOGLIA

(foto in questa pagina, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6 persone
pasta sfoglia surgelata g 500 - marmellata di albicocche g 80 - canditi g 70 - pinoli g 60 - 6 grosse mele Golden - zucchero semolato e a velo - uovo per pennellare - Maraschino.

Tempo occorrente: circa 20' più lo scongelamento della pasta.

Fate scongelare la pasta sfoglia. Intanto sbucciate le mele, con l'apposito scavino privatele del torsolo senza romperle quindi fatele cuocere per 5' in mezzo bicchiere d'acqua aromatizzata da un dito di Maraschino. Mescolate insieme la marmellata di albicocche con i pinoli e i canditi ridotti a dadini. Tirate la pasta scongelata in sfoglia di mm 3 di spessore e ritagliatevi 6 quadrati della dimensione giusta per avvolgervi le mele. Mettete al centro di ognuno un poco del composto di marmellata (distribuendolo equamente) e una mela poi, incrociando a cocca i lembi della sfoglia, chiudete a fazzoletto. Sistemate le 6 mele così rivestite su una

placca coperta da carta da forno, pennellatele d'uovo battuto, guarnitele con alcuni ritagli di sfoglia, spolverizzatele di zucchero semolato e infornatele a 220° per 10' circa. Servitele tiepide cosparse di zucchero a velo.

FLAN DI PERE IN GABBIA CARAMELLATA

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 8 persone

Per la pasta: *farina bianca g 200 - burro g 100 - zucchero semolato g 35 - sale - burro e farina per lo stampo - legumi secchi per la cottura in bianco.*

Per farcire: *2 pere g 600 - panna fresca g 60 - un uovo e 3 tuorli - burro - zucchero semolato - cannella in polvere.*

Tempo occorrente: circa un'ora e 30'.

Preparate la pasta: intridete il burro con la farina, strofinandolo tra le mani, in modo da ottenere un mucchio di briciolame. Sistemate quest'ultimo sulla spianatoia facendo la fontana; al centro mettete lo zucchero, un pizzico di sale e g 40 d'acqua fredda. Impastate molto rapidamente con la punta delle dita, poi avvolgete la pasta in poca pellicola trasparente e ponetela in frigorifero a riposare per 30' circa. Intanto pelate e private del torsolo le 2 pere; tagliatene una a pezzi e fatela cuocere in poca acqua. Riducete invece a fettine la seconda e rosolatela a fuoco vivo in una noce di burro, spolverizzandola con un pizzicone di cannella. Tirate la pasta a mm 4 di spessore; bucherellatela con l'apposito rullo, quindi foderate con essa fondo e bordi di uno stampo rotondo a cerniera mobile, di cm 24 di diametro, imburrato e infarinato. Ricoprite la pasta con un foglio di carta da forno, poi riempite lo stampo con legumi secchi che impediranno alla pasta di gonfiarsi in cottura. Infornate a 200° per 20'. Frullate la pera cotta unendo anche la panna, un uovo e i tuorli. Sfornate lo stampo, svuotatelo dei legumi, togliete la carta da forno quindi mettete nella base di pasta (senza sformarla), la pera rosolata e il frullato preparato; passate di nuovo in forno a 190° per 45'. A cottura ultimata, sformate il dolce su un piatto da portata e decoratelo con fili di caramello, per il quale servono g 100 di zucchero cotto con un cucchiaio d'acqua. Servite il flan appena tiepido.

La signora Olga dice che: è un dolce gradito a tutti, ma sicuramente più adatto a una merenda di ragazzi che ad essere servito come dessert a fine pranzo. Le pere si possono sostituire con mele golden oppure con quelle verdi "Granny Smith", piuttosto acidule; in tal caso aumentate la quantità di zucchero.

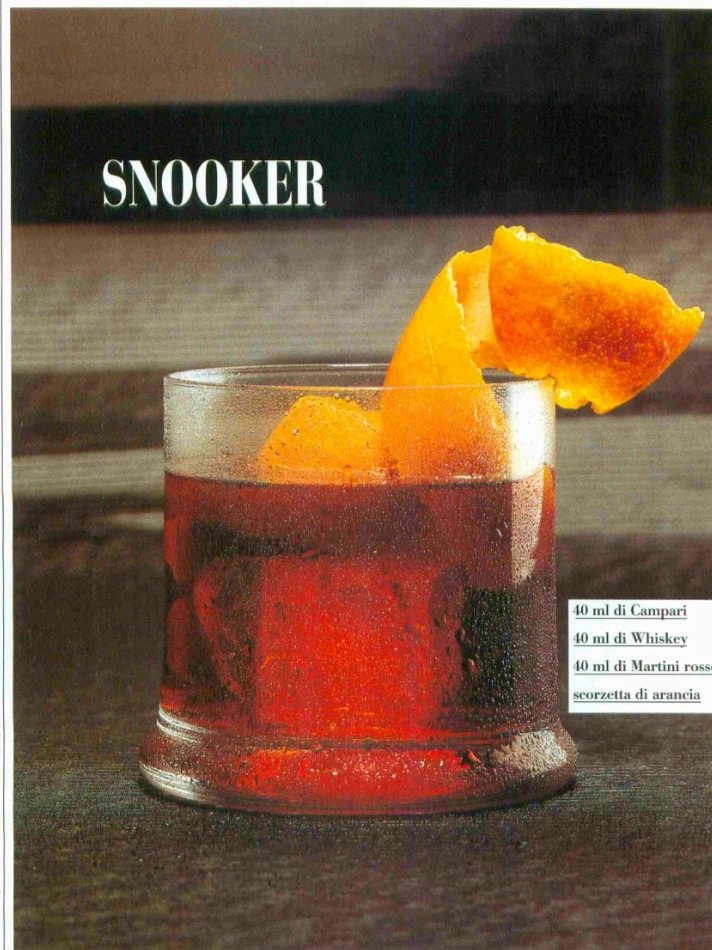
SNOOKER

- 40 ml di Campari
- 40 ml di Whiskey
- 40 ml di Martini rosso
- scorzetta di arancia

Foto Aldo Agnelli - bicchiere "Fiesta" di Spiegelau, distr. da Paolo Franchi

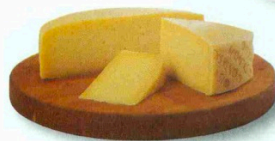
Si prepara direttamente in un bicchiere basso e largo (tumbler) nel quale si versano tutti gli ingredienti. Si aggiungono alcuni cubetti di ghiaccio, una scorzetta di arancia, si mescola e si serve subito. Quando: è un classico aperitivo, piuttosto alcolico, da gustare a mezzogiorno, prima di iniziare un pranzo che si prevede robusto, specie se a base di cacciagione. È un cocktail decisamente autunnale.

MONTASIO: PER PRIMO E PER ULTIMO.

~ Gnocchi di patate al Montasio su foglia di Frico ~

RISTORANTE "DEL DOGE", PASSARIANO DI CODROIPO (UD).

~ Pere con crema alla vaniglia e mousse al Montasio ~

TRATTORIA "DALL' AMELIA", MESTRE (VE).

Un formaggio a Denominazione d'Origine come il Montasio può trovar[e] posto, a tavola, in qualsiasi momento.

Anzi, prima ancora, assieme agli aperitivi. Entra nel primo piatto, può fun[-] gere benissimo da secondo, può completare degnamente qualsiasi pasto. [...] può essere un ingrediente fondamentale per molti menu tipici.

Se volete conoscerne qualcuno chiedete il nuovo Ricettario, che contiene 16 ricette a base di Montasio preparate appost[e] da alcuni dei più rinomati ristoranti friulani e veneti, al Consorzio per la Tutela del Formaggio Montasio. Basterà rita[-] gliare e spedire il buono qui accluso. E, già che ci siete, ricordatevi di acquistare dal vostro alimentarista o supermercat[o] di fiducia un po' di Montasio: lo potete scegliere tra i tipi fresco, semistagionato e stagionato. A casa, dopo, vi chiederan[-] no di riacquistarlo presto, tanto il suo sapore è seducente e genuino.

Montasio, infatti, è ancora oggi fatto come si faceva ieri, sulle montagne del Friuli: buono oggi, come era buono ieri.

*A Denominazione d'Origine dal 1986, è tutelato dal Consorzio per la Tutela del Formaggio Montasio che aderisce a[l] **"Progetto Qualità"** finanziato dall'**EIMA**, l'Ente di Stato per gli Interventi nel Mercato Agricolo e sottopone per-tanto un elevato campione delle forme prodotte a severe analisi chimiche, fisiche, microbiologiche e sensoriali.*

Se desiderate un formaggio tipico, genuino, sano, con alto valore nutritivo ed una composizione equilibrata (36% di umidità, 28/32% di lipidi, 24/26% di proteine) chiedete il vero Montasio per primo, per secon-do, per ultimo.

MONTASIO

MONTASIO: FATTO OGGI, BUONO COME IERI.

L.C.I.

Se volete prenotare una copia del Ricettario Montasio inviate questo coupon compilato e accompagnato da L. 3.000, anche in francobolli, a:
Consorzio per la Tutela del Formaggio Montasio
S.S. Napoleonica ~ 33030 Rivolto di Codroipo (UD).

Nome e Cognome ....

Via ....

Città ....

Prov. ....

LIBRA CON IL CONTRIBUTO DELL'EIMA

IL PESCE

bollire, affogare, cuocere a vapore

a cura di
Manuela Lazzara
e Walter Pedrazzi;
foto di
GianRusconi

Bollire: questo verbo è stato usato nel sottotitolo perché rende immediatamente l'idea del tipo di cottura trattato in questa puntata. Tuttavia va subito precisato che, per quanto riguarda il pesce, sarebbe meglio parlare di sobbollire, cioè cuocere tenendo la temperatura sotto controllo, senza mai raggiungere veramente il punto di ebollizione dell'acqua. Il liquido usato per cuocere il pesce, infatti, non dovrebbe mai superare gli 80°, altrimenti il pesce si sfalda e la polpa diventa stopposa. Ecco il primo segreto per ottenere un buon risultato. Questo tipo di cottura, apparentemente elementare, ha regole precise; molto dipende anche dalle dimensioni e dal tipo di carne dell'esemplare prescelto.

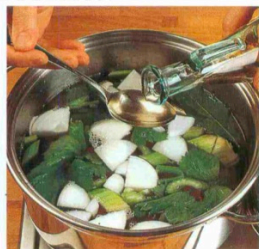
Preparare per la cottura

In pratica, si può lessare qualunque tipo di pesce, crostaceo o mollusco. I pesci grandi possono essere cotti tutti interi, naturalmente dopo essere stati eviscerati e privati delle pinne e, se occorre, delle squame oppure a tranci. Quelli piccoli possono essere cotti interi o a filetti. In quest'ultimo caso, invece di cuocerli immersi, è preferibile servirsi del vapore e di due piatti (uno sopra e uno sotto) o di un cestello sospeso sul liquido in ebollizione o "affogarli" in pochissimo brodo di pesce : saranno più saporiti.
Se si vuole bollire un pesce grande, per esempio un branzino o un salmone che poi si presenterà "in bellavista", cioè guarnito con maionese, gelatina, gamberetti o altro, bisogna prepararlo in modo che si deformi il meno possibile, quindi converrà eviscerarlo attraverso le branchie, senza aprirne il ventre. Se si sceglie la seconda alternativa, perché non si sformi bisogna legarlo; lo si può anche cuocere avvolto in carta per cucina, precedentemente inumidita in modo che, ammorbidita, si possa modellarla intorno al pesce. Anche la carta va assicurata con qualche giro di spago da cucina.
Per lessare un pesce grande è necessario disporre di una pesciera (si dovrebbe chiamare più propriamente pesciaiuola) nella quale l'esemplare è immerso ben disteso. La pesciera, essendo dotata di una griglia, permette inoltre di estrarre il pesce cotto tutto intero, senza pericolo di romperlo. Se viene servito freddo, va lasciato intiepidire nel liquido di cottura. Se la presentazione richiede che gli venga tolta la pelle, l'operazione va fatta mentre il pesce è ancora caldo (anche se non bollente) perché così il collagene contenuto nella pelle è ancora morbido, proprio per azione del calore, e l'operazione risulta facilitata.
La pesciera non è necessaria per cuocere (interi) piccoli esemplari: anche se non stanno completamente distesi in una pentola normale, infatti, si possono cuocere legando insieme testa e coda: si ottiene così una presentazione particolare, che è molto usata per la cottura delle trote al blu. La classica ricetta prevede che le trote siano freschissime, addirittura vive (vanno uccise un istante prima di essere gettato nel liquido bollente) e ancora coperte dal loro leggero muco: è proprio questo che, a contatto con l'acqua bollente produce la sfumatura azzurrina che dà il nome alla preparazione.

Il liquido e gli aromi

Si può lessare il pesce in acqua semplicemente salata. Solo per la cottura di una piovra è meglio tralasciare il sale che la renderebbe dura; meglio, come fanno alcuni, mettere nell'acqua un tappo di sughero: pare serva ad ammorbidirla. Per abbreviarne la cottura, è indicato l'uso della pentola a pressione. Per lo più, comunque, il pesce si lessa in un *court-bouillon* preparato facendo bollire dell'acqua con erbe aromatiche, vino bianco o aceto o limone e sale. Per qualche preparazione, sono più indicati il vino rosso o il latte. Gli aromi più classici sono carota, cipolla e sedano, ma si possono impiegare anche alloro, prezzemolo, timo o aneto, a seconda delle ricette. Se si cuociono pesci piccoli o il *court-bouillon* viene usato per cuocere a vapore, per insaporirlo bisogna lasciarlo bollire per circa mezz'ora prima dell'utilizzo. I pesci piccoli vanno immersi nel liquido caldo. Se il pesce da cuocere è grande e richiede una cottura abbastanza lunga, lo si tuffa, invece, a freddo nell'acqua contemporaneamente agli aromi: avranno tempo sufficiente per cedere il loro sapore. Astici e crostacei si gettano in acqua o *court-bouillon* bollenti. I frutti di mare, coperti, cuociono nel vino o al vapore dell'acqua che essi stessi emettono.

PREPARARE UN COURT-BOUILLON

1 **Per dare più sapore** a un pesce bollito, quasi sempre si aromatizza l'acqua di cottura con erbe e verdure: le più classiche sono sedano, cipolla e carota.

2 **Il court-bouillon** (è questo il nome tecnico del liquido aromatizzato per la cottura del pesce) viene completato con aceto o vino bianco e con (poco) sale.

3 **Dopo aver bollito** per circa mezz'ora, il court-bouillon, caldo, è pronto per la cottura di piccoli pesci o, come in questo caso, di un astice da spolpare.

LESSARE GROSSI PESCI

1 **Per lessare un pesce** di grandi dimensioni (qui un salmone), dopo averlo pulito, lo si prepara inserendo nel ventre alcune erbe aromatiche.

2 **Avvolgere** il pesce in carta per alimenti inumidita e legarlo, perché non si sformi e resti ben chiuso (operazione indispensabile se servito in bellavista).

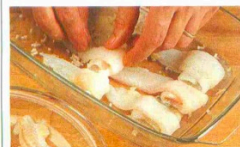
3 **Stenderlo** in una pesciera munita di griglia aggiungendo acqua fredda, erbe aromatiche e vino bianco. Per i pesci grossi, infatti, la cottura ha inizio a freddo.

4 **Lasciar intiepidire** il pesce, cotto, nella sua acqua prima di estrarlo servendosi della griglia. Togliere con attenzione la carta per non danneggiarlo.

5 **Per presentare il salmone in bellavista**, incidere la pelle del pesce, tiepido, lungo la schiena e sui fianchi per poterla asportare e scoprire la polpa.

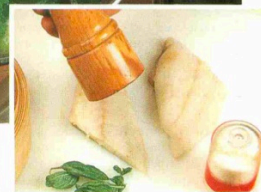
6 **Guarnire** la parte del salmone privata della pelle con file di gamberetti lessati, oppure con riccioli di maionese, sottaceti oppure verdure.

AFFOGARE

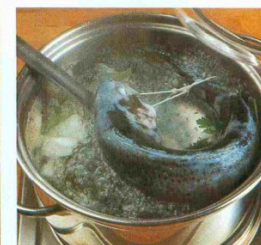
1 **Imburrare** il fondo di una pirofila con burro fuso, quindi cospargerlo con scalogno tritato fine.

2 **Disporre** sul fondo i filetti di pesce ripiegati (sogliola, branzino, orata) oppure piccoli tranci. Salarli.

3 **Irrorarli** con brodo di pesce fatto consumare con vino o panna, coprire e cuocere in forno per 6-7 minuti.

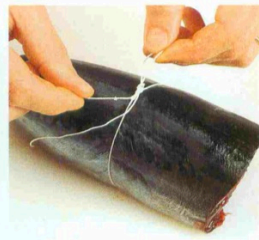
CUOCERE A VAPORE

La cottura a vapore è molto indicata per filetti di pesce o pesci non troppo grandi, a carne soda. Per realizzarla, preparare un court-bouillon con erbe e verdure aromatiche (carota, cipolla, sedano, alloro, basilico, timo). Anche se il pesce non viene messo direttamente a contatto con il liquido, il loro aroma ne insaporirà la carne. Il court-bouillon in ebollizione va messo sul fondo di una pentola e, su questa, si appoggiano i pesci, salati e pepati, stesi in un cestino di metallo o di paglia (nella foto), poi si incoperchia; molto indicati sono i cestelli cinesi il cui coperchio, pure di paglia, permette una blanda evaporazione dell'umidità.

CUOCERE "AL BLU"

1 **Legare la testa** (attraverso le branchie) alla coda di una piccola trota freschissima, ancora coperta del proprio muco azzurrino, pulita ma non squamata.

2 **Gettare** il pesce in un court-bouillon bollente preparato con acqua, cipolla, prezzemolo e sale. Il sistema è adatto pure per lucci, carpe, coregoni, lavarelli.

3 **Sollevare** dopo pochi minuti il pesce con una schiumarola; se non è stato maneggiato e non ha perso la mucosità, sarà tenerissimo e di colore azzurrino.

PALAMITA ALLA CALABRESE (ricetta italiana)

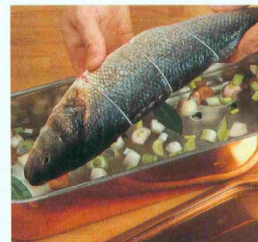
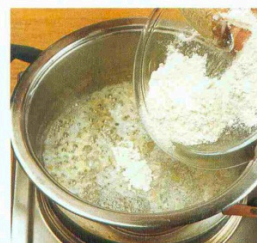
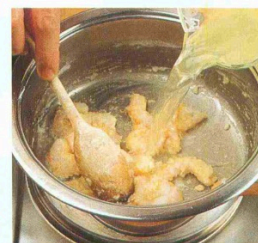
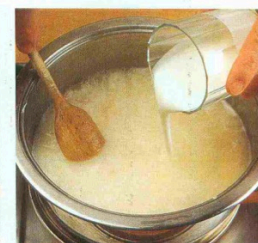
1 Preparare in una capace pentola un court-bouillon con acqua, una carota, mezza cipolla, una costa di sedano, 2 foglie di alloro e un po' di sale grosso. Farlo bollire per circa 20 minuti.

2 Legare con diversi giri di spago bianco da cucina un trancio di palamita del peso di circa g 800, ben pulito; la legatura serve per mantenerlo perfettamente in forma durante la cottura.

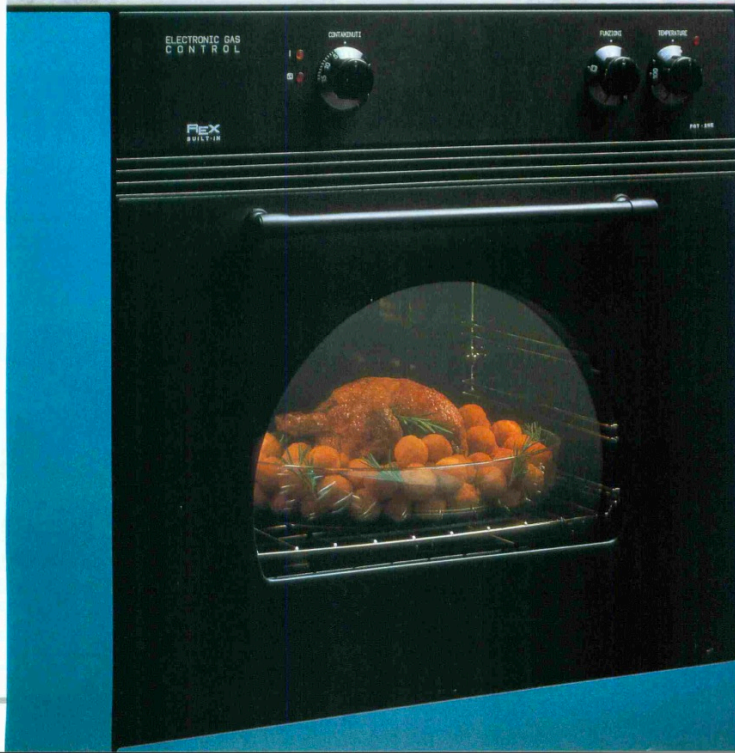
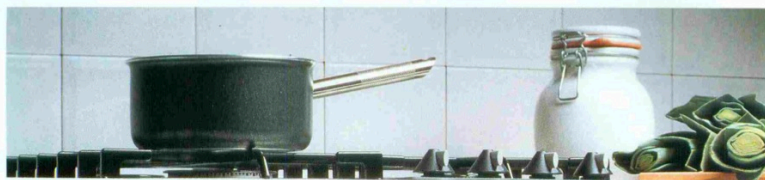
3 Filtrare il court-bouillon, eliminando tutte le erbe e gli aromi. Riversarlo nella pentola usata per prepararlo e immergervi il pesce pronto da cuocere. Il liquido di cottura dev'essere tiepido.

4 Portare al punto di ebollizione, abbassare la fiamma e lasciar sobbollire per circa 20' a pentola coperta. Lasciar intiepidire, quindi mettere il trancio sul tagliere e liberarlo dalla pelle.

5 Tritare finemente un mazzetto di prezzemolo con 3 spicchi d'aglio. Mettere in una ciotola, coprire di olio d'oliva, salare e pepare. Servire la palamita coperta con questa salsa. Dose per 4.

BRANZINO AI GAMBERETTI (ricetta francese)

1 Preparare un court-bouillon con acqua, 3 scalogni sbucciati, un porro e una carota a tocchetti, 2 foglie di alloro, mezzo bicchiere di vino bianco e sale.

2 Coprire con il court-bouillon freddo un branzino del peso di kg 1 200, eviscerato e legato perché non si deformi e cuocerlo per 15' dall'inizio del bollore.

3 Far fondere in una casseruola g 30 di burro, farvi appassire uno scalogno tritato e tostarvi g 30 di farina. Quando questa sarà divenuta bionda, mescolarvi g 100 di gamberetti sgusciati.

4 Versare immediatamente su questo *roux* g 400 di brodo di pesce *(fumetto)* ottenuto filtrando il court-bouillon nel quale è stato cotto il branzino; mescolare perché non si formino grumi.

5 Completare la salsa di gamberi con g 100 di panna, cuocere per 2 minuti, quindi passare tutto al frullatore e salsare il branzino. Rifinire con cerfoglio tritato e guarnire con rondelle di carota. Dose per 6.

TRADIZIONE E NOVITÀ NELLE CUCINE A TUTTO GAS

È preferibile il forno a gas o quello elettrico? A questa domanda risponde oggi la Rex con una nuova linea, la "Electronic Gas Control" che, grazie a tecnologie d'avanguardia, propone cucine a gas dotate di tutti gli atout dei forni tradizionali (elettrici e a gas), facili da incassare, sicure, nelle quali il risparmio energetico è garantito

- **Cottura:** è possibile cuocere anche a 50° grazie allo speciale termostato a controllo elettronico che, accendendo e spegnendo continuamente il bruciatore ad intervalli variabili, offre la possibilità di microregolare la temperatura e di mantenerla costante una volta impostata. Cotture particolari, come quelle di meringhe e soufflé sono, perciò, garantite.
- **Arredo:** il sistema di ventilazione tangenziale che entra in funzione automaticamente all'accensione, generando un flusso d'aria, garantisce l'inserimento ad incasso in assoluta sicurezza, mentre la rampa di alimentazione posta nella parte anteriore del forno permette di collegarlo o scollegarlo dalla rete del gas estraendolo solo di cm 10 dal vano di incasso.
- **Risparmio:** l'alimentazione a gas offre un considerevole risparmio energetico; è possibile inoltre utilizzare il forno a gas insieme ad altri elettrodomestici, senza il problema del sovraccarico elettrico.
- **Sicurezza:** è garantita dal Sicurgas, un dispositivo che interrompe l'erogazione del gas in caso di spegnimento accidentale della fiamma; il doppio vetro ipotermico con cristallo termoriflettente evita che il vetro della porta si riscaldi troppo, con il rischio di scottature.

MERINGA GELATA AI FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTI: per la meringa zucchero semolato g 200 - albumi g 100 - vanillina - sale - burro e farina per la placca. Per guarnire gelato g 350 - panna montata 150 - frutti di bosco.

ESECUZIONE: per la meringa, montate in neve ben soda gli albumi con un pizzico di sale, lo zucchero e la vanillina, lavorando il tutto in una ciotola immersa in un bagnomaria caldo. Su placca imburrata e infarinata formate con la meringa un disco di cm 20 di diametro e 8 bastoncini (meringhette) di cm 5 di lunghezza. Cuocete le meringhe per 3 ore nel forno a 50°. Guarnite il disco di meringa con il gelato, la panna, le meringhette e la frutta di bosco.

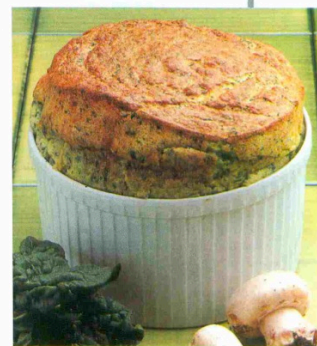
SOUFFLÉ DI VERDURE

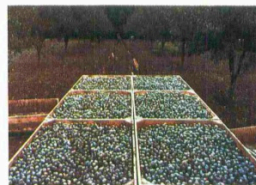
INGREDIENTI: besciamella g 350 - patate lesse g 350 - spinaci lessi g 50 - parmigiano - 4 uova - sale - burro e pangrattato per lo stampo

ESECUZIONE: passate al tritatutto le patate e gli spinaci, poi incorporate al composto, la besciamella, i tuorli d'uovo, g 40 di parmigiano, sale e gli albumi montati a neve. Versate il tutto in uno stampo per soufflé imburrato e spolverizzato di pangrattato quindi cuocete a bagnomaria, in forno, a una temperatura costante di 180° per 50' senza mai aprire il forno.

TEMA DEL MESE

PRUGNE SECCHE

Nonostante l'aspetto disidratato, questi frutti sono ricchi di proprietà e di sapore. Conosciuti fin dall'antichità, oggi sono lavorati direttamente nei luoghi di coltivazione e, per quanto riguarda l'Europa, soprattutto in Francia. La loro versatilità in cucina è notevole, come dimostrano le ricette di questo servizio

Che cosa ne sapete delle prugne secche? Ne tenete una scorta nella vostra dispensa? In quali occasioni le consumate? Si tratta di un prodotto italiano oppure d'importazione?
Una mini-inchiesta fra amici e conoscenti produce i risultati previsti: la maggior parte della gente è consapevole del fatto che si tratta di un prodotto comodo, da tenere di scorta e da consumare, se necessario, per aiutare un intestino pigro. Qualcuno le usa talvolta a fine pasto, insieme con altra frutta secca e, in cucina, soprattutto per la preparazione di dolci. Per quanto riguarda il luogo di origine del prodotto, quasi tutti lo associano alla California, qualcuno alla Bosnia. Sono più o meno le stesse conclusioni alle quali è giunta un'inchiesta assai più professionale, svolta dall'ente nazionale che si occupa di questo prodotto nel Paese maggior produttore di prugne in Europa: la Francia. Se è vero, infatti, che nel mondo leader nella produzione è la California (da dove proviene buona parte del prodotto attualmente presente sul nostro mercato), la Francia è al secondo posto, prima anche della Bosnia. Con produzioni e quantità davvero interessanti: in California, infatti, gli ettari di terreno utilizzati per questa coltivazione sono 33 000, contro i 13 500 della Francia; nella ex Jugoslavia, paese per il quale non esistono statistiche precise, è stato calcolato che i frutteti per la coltivazione di prugne occupano da 2 000 a 12 000 ettari. Buona parte dei frutti, però, viene utilizzata per la distillazione della famosa acquavite (*slivovitz*).

E in Italia? Esiste in Emilia-Romagna e in Veneto una produzione che, tuttavia, non copre più del 6% del fabbisogno nazionale. Nuovi impianti sono stati recentemente installati in Sardegna.
Il *Prunus domestica*, capostipite delle varie specie coltivate per ottenere diverse qualità di prugne o susine, più o meno adatte all'essiccazione o utilizzate come frutto fresco, è un albero appartenente alla famiglia delle *Rosacee*, originario dell'Asia Centrale. Non a caso il nome *susino*, con il quale viene comunemente chiamato, deriva da quello dell'antica città di Susa, in Persia. Non si sa come la pianta sia giunta in Europa, ma esistono varie ipotesi. Forse vi fu portata, sotto forma di semi, dai Crociati. All'epoca delle Crociate risalirebbe, infatti, anche l'abitudine di essiccare i frutti e i primi a farlo sarebbero stati i monaci di un monastero in Francia.
Un'ipotesi improbabile, sostenuta, però, da alcuni, è che le cose siano andate in senso inverso e che siano stati, quindi, i Romani a introdurre la coltivazione di questi alberi fruttiferi in Asia; questa teoria è legata al fatto che noccioli di prugna sono stati rinvenuti negli scavi di antiche case romane (il frutto è citato anche da Virgilio). È certo, invece, che le varietà coltivate in California, e affermatesi tanto prepotentemente nel Nuovo Mondo, sono di origine francese e che nella penisola nordamericana hanno trovato le condizioni ideali per prosperare. Per poter produrre prugne adatte all'essiccazione, i frutteti devono essere installati, infatti, in zone molto soleggiate, non ventose, dove non esista rischio di gelate (alla nostra latitudine la pianta fiorisce molto precocemente, fra marzo e aprile) in terreni argillosi e calcarei o alluvionali.
La coltivazione richiede cure costanti; gli alberi, alti 4 o 5 metri, sono molto longevi: possono vivere per una sessantina d'anni, ma cominciano a produrre solo quando ne hanno 6 o 7. Sono robusti, tuttavia non esenti da malattie. Devono essere tenuti, quindi, costantemente sotto controllo, ripuliti, protetti da parassiti dopo la fioritura, concimati, irrigati e potati. Solo delle prugne di ottima qualità, ben mature e, quindi, ricche di zucchero, sanissime, possono essere conservate con l'essiccazione: un sistema di conservazione che, a livello artigianale, può essere realizzato esponendo la frutta ben distesa su vassoi di paglia ai raggi del sole, oppure ottenendone la disidratazione a blando calore in un forno (in origine, si utilizzavano quelli da pane). Naturalmente, con il tempo e per venire incontro alle esigenze di un maggior numero di consumatori, il processo è stato allargato e industrializzato. La coltivazione della frutta è ovviamente il primo e importantissimo passo per arrivare al prodotto finale. Quando ha raggiunto il giusto grado di maturazione, resta ancora da fare molto per trasformarla in frutta secca.
Per rendersene conto, basta recarsi nel sud-ovest della Francia, nel Dipartimento di Lot-et-Garonne e nelle zone limitrofe, dove si concentra il 98 per cento della produzione francese, corrispondente alla maggior parte di quella europea, e dove esiste una tradizione secolare nella coltivazione delle prugne di varietà *ente*, esclusivamente destinate all'essiccazione e commercializzate da secoli con il nome di *prugne di Agen*. Qui si è raggiunto un grado di specializzazione e di organizzazione che non ha pari in Europa. La regione, prevalentemente agricola, è disseminata di frutteti la cui fioritura, in primavera, è veramente spettacolare. I coltivatori, a seconda delle dimensioni delle loro aziende agricole, si sono organizzati singolarmente o in cooperative.
Nel periodo che va da Ferragosto all'inizio del mese di ottobre ha luogo la raccolta dei frutti, che in alcuni casi avviene

ancora manualmente (un abile operaio può raccogliere a mano fino a mezza tonnellata di prugne al giorno) o a macchina. Nella regione sono state elaborate allo scopo macchine dotate di teloni che vengono stesi sotto alle piante e che possono raccogliere e convogliare grandi quantitativi di frutta verso gli impianti di essiccazione. Le prugne, giunte a maturazione, sono molto deperibili, perciò gli impianti nei quali avviene la loro prima lavorazione (che diffonde in tutta la regione un delizioso profumo) sono installati accanto ai frutteti.
Appena raccolte, le prugne sono lavate e poi divise per grossezza, fatte passare e ripassare su nastri con fori di diverse larghezze; transitano, quindi, attraverso tunnel ventilati, alternativa moderna ai forni di una volta; qui restano per ore a una temperatura di 75° C. Alcuni dispositivi controllano la perdita di umidità che, alla fine di questo trattamento, non deve superare il 23 per cento. In seguito, per conservarne la morbidezza, le prugne vengono reidratate fino a un massimo del 35 per cento, con l'immersione per un breve periodo in acqua a circa 80°. In questa fase, la loro conservabilità può venire aumentata con l'aggiunta di acido sorbico. In alternativa, possono essere sterilizzate con il calore. Occorrono da 2 a 3 chili e mezzo di prugne fresche per ottenere un chilo di prugne secche.
Il risultato finale è un prodotto poco elaborato e di buon valore alimentare: cento grammi di prugne così trattate, infatti, hanno un valore energetico di 200 Kcal, costituite per il 44,9 per cento da zuccheri (glucosio, fruttosio, sorbitolo); contengono inoltre sali minerali e vitamine dei gruppi C, B, B_2, B_6 ed E e inoltre provitamina A. Le proteine rappresentano il 5 per cento, la fibra il 9. Tutto ciò le rende consigliabili come spuntino energetico a tutte le ore e per ogni età. Ma non è tutto: hanno, infatti, potenzialità culinarie sorprendenti. Lo dimostrano le ricette riportate nelle pagine che seguono.

Manuela Lazzara

PRUGNE SECCHE: LE RICETTE

Pâté di foie gras con prugne all'Armagnac

(foto accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 12 persone

un fegato grasso d'oca circa kg 1 - prugne secche snocciolate g 200 - uvetta secca g 50 - Armagnac - paprica dolce - una baguette di pane francese - sale - pepe.

Per guarnire: funghi - insalata.

Tempo occorrente: circa un'ora, più la marinatura e il riposo.

Mettete in una ciotola le prugne e l'uvetta e copritele con l'Armagnac. Mondate intanto il fegato grasso d'oca, riducendolo a mano a grossi pezzi per liberarlo più agevolmente da eventuali pellicine e nervetti. Stendete i pezzi su un vassoio, salateli, pepateli e cospargeteli con un pizzico di paprica. Unite quindi la frutta secca sgocciolata dalla marinata. Impastate con le mani il foie gras con gli altri ingredienti, quindi mettete il tutto in una classica terrina da pâté, alternando fegato e frutta e pressando bene i pezzi. Chiudete, sigillate la terrina con un impasto di acqua e farina e ponetela in un bagnomaria caldo ma non in ebollizione, quindi passatela nel forno a 160° per circa 45'. (Se possedete un termometro da carne, controllate la temperatura interna: sarà cotto quando il cuore del pâté avrà raggiunto i 60°). Togliete dal forno quindi lasciate raffreddare e compattare, sotto un peso, per 24 ore. Servite questo antipasto a fette, guarnendolo con foglie d'insalatina e funghi (qui sono stati usati i finferli). Accompagnate con fettine di pane francese, per spalmare.

Risotto bianco e nero

(foto accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4

riso per risotti g 280 - prugne secche snocciolate g 160 - porri g 160 pancetta arrotolata, a fette g 100 - burro g 60 - 2 scalogni - brodo -sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Tritate finemente gli scalogni mondati e i porri (tutta la parte bianca e un po' di quella verde). Riducete a sottili listerelle la pancetta, quindi fatela rosolare nella casseruola per i risotti con metà del burro. Unitevi il trito di scalogni e porro, fatelo appassire dolcemente, quindi mescolatevi il riso, facendolo tostare per un minuto. Irrorate poi con un po' di brodo, bollente, unendone 2 o 3 mestolini alla volta e aggiungendone di nuovo man mano che si consuma. Mescolate spesso, per evitare che il riso si attacchi. Circa 5' prima della fine della cottura, unite anche le prugne, tagliate a metà. Togliete il risotto dal fuoco ancora leggermente al dente (all'onda); assaggiatelo, se necessario aggiustatelo di sale (dipende da quanto è salato il brodo) e mantecatelo con il restante burro. Servitelo immediatamente, ben caldo.

Quaglie ripiene con verdure

(foto accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4

4 grosse quaglie - lonza di maiale g 150 - panna per cucinare g 50 - albume - 4 prugne secche snocciolate - olio d'oliva - sherry secco - vino bianco secco - sale - pepe.

Per accompagnare: verza g 100 - 10 cipollotti - 4 funghi finferli - 4 carotine con il ciuffo - una rapa bianca cinese.

Tempo occorrente: circa 40'.

Preparate le quaglie per la cottura: fiammeggiatele per eliminare la peluria residua, lavatele e asciugatele con cura. Per il ripieno, passate al tritatutto elettrico la carne di maiale, trasferitela in una ciotola, salatela e pepatela. Unitevi la panna e l'albume, mescolando bene il tutto. Farcite le quaglie con questo ripieno inserendovi anche, quando sono riempite a metà, una prugna secca che, così, verrà a trovarsi proprio al centro del ripieno. Legate zampe e ali con spago bianco per cucina in modo che i piccoli volatili non si aprano e non si deformino in cottura. Scaldate in un largo tegame 4 cucchiaiate d'olio e rosolatevi le quaglie rigirandole finché saranno ben colorite. Salatele, pepatele e irroratele con mezzo bicchiere di sherry e con altrettanto vino, che lascerete evaporare. Incoperchiate e continuate la cottura per 15'; ogni tanto controllate e rigirate i volatili un paio di volte. A metà cottura, unite le verdure: i cipollotti e le carote spuntati, la verza e la rapa a listerelle, i funghi interi, sempre lasciando coperto. Liberate i piccoli volatili dallo spago bianco e serviteli immediatamente, ben caldi, accompagnandoli con il "giardinetto" di verdure miste.

Spezzatino di germano al miele e frutta secca

(foto accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4

un germano, circa kg 1 - prugne secche snocciolate g 120 - 6 cipollotti - Porto secco - miele di castagno - 6 gherigli di noce - olio d'oliva - brodo (anche di dado) sale - pepe nero.

Tempo occorrente: circa 1 ora, compresa la marinatura.

Mettete le prugne in una ciotola, copritele con il Porto secco e lasciatele marinare per circa mezz'ora. Spuntate al germano il collo, le zampe e le ali, bruciacchiatelo sulla fiamma viva per eliminare piume o penne residue, quindi tagliatelo a pezzi. Appoggiate i pezzi ottenuti sul tagliere e cospargeteli con pepe fresco appena macinato e sale, rigirandoli perché si insaporiscano bene. Scaldate in una casseruola 4 cucchiaiate di olio d'oliva e rosolatevi le porzioni così preparate, rigirandole finché avranno preso colore su tutti i lati. Unitevi 3 o 4 cucchiaiate di miele mescolando il tutto. Bagnate quindi con il Porto della marinata, unite i cipollotti, mondati e tagliati per il lungo, le prugne ammorbidite e insaporite dal vino e i gherigli di noce. Proseguite la cottura del volatile per circa 20 minuti, finché la carne sarà morbida. Trasferite allora sia i pezzi di germano sia i cipollotti, le prugne e i gherigli di noce su un piatto da portata adatto. Deglassate il fondo del tegame con un mestolino di brodo o di acqua bollente, irrorate con il sughetto che ricaverete quindi servite immediatamente il tutto, ben caldo.

Medaglioni di salmone con verza e salsa bruna
(foto accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4
un trancio di salmone g 600 - verza g 400 - 8 prugne secche snocciolate - 5 scalogni - olio d'oliva - vino rosso - vino bianco secco - panna per cucina - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 30'.

Ricavate dal trancio di salmone 4 medaglioni uguali quindi legateli uno per uno con un pezzo di spago bianco da cucina, per evitare che si deformino in cottura. Scaldate in una padella antiaderente 2 cucchiaiate d'olio e cuocetevi i tranci prima su un lato e poi sull'altro. Ci vorranno circa 4 minuti per lato. Salateli, pepateli e teneteli da parte, in caldo. Nella stessa padella, rosolate 4 piccoli scalogni, poi unite le prugne; irrorate con un bicchiere di vino rosso. Salate, pepate e lasciate consumare il vino a fiamma vivace. Intanto, preparate la verza di contorno. Mondatela, lavatela e tagliatela a sottili listerelle. Tritate finemente uno scalogno, fatelo appassire in una padella con altre 2 cucchiaiate d'olio d'oliva, quindi unitevi le listerelle di verza. Salatele, mescolatele e lasciatele appassire per 3 o 4 minuti, poi bagnatele con mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciatelo consumare, infine legate con 3 o 4 cucchiaiate di panna. Ponete i tranci di salmone su un piatto da portata scaldato, irrorateli con il fondo di cottura bruno a base di vino, accostatevi le prugne, gli scalogni, la verza, e infine servite.

Carré di agnello con frutti misti
(foto accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4
carré di agnello, circa kg 1 - prugne secche snocciolate g 200 - mirtilli freschi g 100 - Cognac - vino bianco secco - olio d'oliva - sale.
Per il fondo bruno: ossa e ritagli di agnello, circa g 500 - una cipolla media - 2 spicchi d'aglio - sedano - carota - timo - olio d'oliva - Cognac - vino bianco secco.
Per guarnire: pepe rosa - erba cipollina.

Tempo occorrente: circa un'ora.

Mettete a marinare in una ciotola le prugne secche e i mirtilli con un bicchiere di Cognac. Preparate il fondo bruno facendo rosolare le ossa e i ritagli di carne d'agnello con 2 cucchiaiate d'olio, la cipolla a pezzi e l'aglio, il sedano e la carota a tocchi e il timo. Passate al forno scaldato a circa 220° e, dopo circa 10', irrorate con mezzo bicchiere di Cognac; quando sarà evaporato, bagnate ancora con mezzo bicchiere di vino e lasciate cuocere per altri 15' circa. Scaldate in una padella 2 cucchiaiate d'olio, rosolatevi il carré di agnello, quindi trasferitelo in una pirofila. Salatelo, poi passatelo per la cottura nel forno già scaldato a 220°; dopo 5', bagnatelo con mezzo bicchiere di vino bianco. Unite le prugne e i mirtilli, irrorando la carne con un po' della loro marinata. Cuocete per circa 15', quindi togliete dal forno e tenete in caldo. Passate al colino cinese il fondo di cottura della carne, tenendo da parte qualche prugna e qualche mirtillo per guarnire. Unite anche un bicchiere e mezzo di fondo bruno. Tagliate il carrè a porzioni, disponetele nei piatti individuali caldi, irrorateli con il sugo passato, guarnite con la frutta tenuta da parte, qualche bacca di pepe rosa ed erba cipollina tritata, quindi servite.

Semifreddo alla cannella con salsa rossa

(foto accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 6

Per il semifreddo: latte g 250 - panna da montare g 250 - 3 tuorli - zucchero g 70 - una stecca di vaniglia - cannella.

Per la salsa: vino rosso g 250 - prugne secche snocciolate g 200 - zucchero g 50 - stecca di cannella - chiodi di garofano - scorza d'arancia e di limone - fecola (facoltativa).

Per guarnire: stecche di cannella e menta fresca.

Tempo occorrente: circa un'ora più il raffreddamento.

Scaldate il latte con la stecca di vaniglia e con una o due di cannella. In una casseruolina, battete i tuorli con lo zucchero poi versatevi a filo il latte caldo con gli aromi, senza smettere mai di mescolare. Ponete al fuoco e, sempre mescolando e a fiamma bassa, portate la crema al punto di ebollizione ma senza far prendere il bollore perché, altrimenti, impazzisce. Filtratela immediatamente per eliminare gli aromi, quindi lasciatela raffreddare. Incorporate allora al composto la panna, montata e aromatizzata con un po' di cannella in polvere. Suddividete fra 6 stampini troncoconici e lasciate raffreddare e rassodare in frigorifero. Intanto, preparate la salsa: mettete in una casseruola il vino con le prugne, lo zucchero e gli aromi indicati. Lasciate bollire per circa 10' quindi, servendovi della schiumarola, togliete le prugne e gli aromi. Lasciate ridurre la salsa circa della metà e, se necessario, fatela addensare con mezzo cucchiaino di fecola. Servite i semifreddi su piattini individuali, guarniti con la salsa, le prugne cotte, menta fresca e stecche di cannella.

Ciambella guarnita

(foto accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 12

zucchero semolato g 450 - farina bianca g 300 - prugne secche snocciolate g 200 - burro g 175 - latte g 100 - uvetta g 100 - 3 uova - 2 arance - una bustina di lievito - scorzetta di limone - Cognac - burro e farina per lo stampo.

Tempo occorrente: circa 2 ore compresa la preparazione delle arance candite.

Mettete a marinare l'uvetta coperta di Cognac. Preparate uno sciroppo, facendo bollire g 250 di zucchero con g 500 di acqua. Lasciate raffreddare, versate in un recipiente largo e basso e lasciatevi immerse per un'ora le arance tagliate a fette sottili; estraetele e fatele asciugare distese su carta da cucina. Per la ciambella, mescolate il burro, morbido e a pezzetti con lo zucchero restante (g 200). Unitevi le uova intere, la scorzetta di limone e la farina setacciata con il lievito, incorporandola un po' alla volta e bagnandola con il latte. Completate con l'uvetta sgocciolata e le prugne tagliuzzate. Versate in uno stampo a ciambella imburrato e infarinato, spolverate di zucchero e infornate a 180° per circa 40'. Servite accompagnando con le arance candite ed, eventualmente, con altre prugne.

Realizzazioni di Francesco Tonelli
Ambientazioni di Cristina Poretti
Testi di Manuela Lazzara
Fotografie di Franco Pizzochero
Hanno collaborato: Geneviève Lethu, c.so Matteotti 1, MI, per tovaglia, piatti, vasetti e cestino; La Taste, c.so Vittorio Emanuele II, 13, MI, per i barattoli in vetro con spezie

LEO BURNETT

pro MEMORIA.

Grana Padano è ricco di fosforo che serve alla memoria, ed è bene ricordare che contiene anche tante proteine e vitamine. C'è un mare di sana energia insomma in questo formaggio, pensate che per farne un chilo, occorrono ben 17 litri di latte. E' un alimento completo se mangiato da solo ma anche un ingrediente prezioso per preparare un'infinità di gustose ricette. Naturalmente, potrete impararle a memoria, se mangiate Grana Padano.

Valori nutrizionali per 100g di Grana Padano.

PROTEINE	g	33
LIPIDI	g	28
ACQUA	g	32
CALCIO	mg	1290
FOSFORO	mg	690
FERRO	mg	0,140
SODIO	mg	720
POTASSIO	mg	120
VITAMINA A	U.i.	650
VITAMINA B_1	mg	16,9
VITAMINA B_2	mg	360
VITAMINA PP	mg	3,4
VITAMINA E	mg	206
ACIDO PANTOTENICO		246
VALORE ENERGETICO (kcal per 100/g formaggio) di cui 252 da grasso, 132 da proteine)		384
ZUCCHERI		Assenti

GRANA PADANO.
UN GRANDE BENE A TAVOLA.

Campagna promozionale con il contributo E.I.M.A.

CREMA DI CAROTE

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 4 persone carote g 500 - cipolla g 150 - burro g 30 - farina di riso g 25 - un filoncino di pane francese - panna fresca - cerfoglio - un tuorlo - latte - brodo vegetale - sale - pepe bianco.
Tempo occorrente: circa 60'.

Stufate nel burro la cipolla tritata e le carote affettate molto sottilmente; bagnate con g 600 di brodo vegetale e g 300 di latte, incoperchiate, lasciate cuocere per circa mezz'ora, quindi passate al passaverdura, raccogliendo nuovamente la crema nella casseruola. Tenendola su fuoco moderato fate riprendere il bollore, quindi legatela con la farina di riso sciolta in un dito di latte freddo. Lasciate sobbollire la crema ancora 2'-3' poi spegnete e incorporatevi un tuorlo stemperato in un decilitro di panna. Salate, pepate e guarnitela con fettine di pane francese tostate, foglioline di cerfoglio e un ciuffetto di panna montata.

DI ZUCCHINE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone zucchine g 500 - polpa di granchio in scatola g 180 - porro g 100 - farina di riso g 25 - burro - un tuorlo - latte - panna liquida - brodo vegetale - olio d'oliva - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa 60'.

Svuotate le zucchine dei semi, affettatele sottilmente e stufatele, insieme con il porro tritato, in un filo d'olio riscaldato con una noce di burro. Aggiungete un litro di brodo vegetale, lasciate bollire per 15' quindi passate al passaverdura raccogliendo la crema in un tegame. Fatela bollire, legatela con la farina di riso diluita in un dito di latte freddo, tenetela sul fuoco ancora 10' quindi spegnete e incorporatevi un tuorlo stemperato in un decilitro di panna; salate e pepate. A parte, rosolate la polpa di granchio in una noce di burro. Guarnite la crema con la polpa di granchio e, volendo, con pezzetti di zucchina cruda.

DI CAVOLFIORE

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone cavolfiore pulito g 500 - porro g 100 - burro g 50 - farina di riso g 25 - un tuorlo - trito di timo e maggiorana - crostini di pane - latte - brodo vegetale - panna liquida - succo di barbabietola - sale - pepe.
Tempo occorrente: circa 60'.

Stufate in g 30 di burro il porro e il cavolfiore diviso a cimette; bagnate con un litro di brodo, coprite, lasciate cuocere per 30' poi passate al passaverdura raccogliendo la crema in una casseruola; fatele riprendere il bollore, legatela con la farina di riso sciolta in un dito di latte freddo e proseguite l'ebollizione per 15', quindi spegnete e incorporatevi un tuorlo stemperato con un decilitro di panna. Salate, pepate, guarnite con gocce di succo di barbabietola e con i crostini rosolati in g 20 di burro aromatizzato con trito aromatico.

PASSATI, CREME...

... e vellutate, preparazioni calde, cioè, tipicamente autunnali, a metà strada tra zuppe e minestre

PASSATO DI PATATE

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 6 persone patate kg 1 - panna liquida g 300 - porro g 200 - burro g 30 - 3 fette di pancarré - erba cipollina - brodo vegetale l 1,2 - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 60'.

Affettate sottilmente le patate e soffriggetele nel burro insieme con il porro ridotto a rondelle. Bagnate con il brodo, lasciate bollire per 30' circa, quindi unite la panna, sale, pepe; tenete sul fuoco ancora un paio di minuti, infine passate al passaverdura e, volendo un passato ancora più fine, filtratelo anche al setaccio conico (cinese). Servite il passato ben caldo, guarnito con erba cipollina tritata e con le fette di pancarré ridotte a crostini tostati. (Filtrando il passato al cinese, il quantitativo si riduce e basta per 4 persone).

DI LENTICCHIE ROSSE

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone una salamella g 400 - lenticchie rosse g 300 - 6 larghe foglie di verza - scalogno - chiodi di garofano - una cipolla - crostini di pane - olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 60'.

Lessate la salamella, spellatela e riducetela a rocchi che avvolgerete nelle foglie di verza sbollentate e tagliate a quadrotti. Fate cuocere le lenticchie, senza ammollarle, mettendole in pentola a pressione, coperte d'acqua fredda e con una cipolla steccata con 3 chiodi di garofano. Intanto aromatizzate 4 cucchiai d'olio, soffriggendovi molto dolcemente uno scalogno tritato. Quando le lenticchie saranno cotte (in 30' circa), passatele al passaverdura con il loro brodo: condite il passato con l'olio aromatizzato, un filo di quello crudo, sale, pepe e guarnitelo con la salamella avvolta nella verza e con i crostini tostati in forno.

DI CECI AL ROSMARINO

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone ceci da ammollare g 500 - 4 code di gambero sgusciate a crudo - salvia - rosmarino - aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Tempo occorrente: circa 60'.

Lessate i ceci (dopo averli messi in ammollo per una notte), facendoli cuocere in pentola a pressione coperti d'acqua fredda, aromatizzata con un ciuffetto di salvia, spicchi d'aglio e un rametto di rosmarino. Quando saranno cotti (dopo circa 35'), tenetene da parte, interi, circa una cucchiaiata e passate il resto al passaverdura con tanto brodo di cottura filtrato, quanto sarà necessario per ottenere un passato semidenso. Conditelo con un pizzico di sale, una macinatona di pepe e un filo d'olio caldo, aromatizzato al rosmarino; guarnitelo con i ceci interi tenuti da parte, alcune foglioline di rosmarino e con le code di gambero tagliate a metà e fatte rosolare a parte, in un filino d'olio.

VELLUTATA D'ASTICE

(foto in questa pagina)

Ingredienti: dose per 4 persone un astice g 500 - trito di carota, sedano, porro, in tutto g 200 - aglio - farina - burro - timo - maggiorana - paprica - pomodori - vino bianco secco - Cognac - fumetto di pesce - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 60'.

Tagliate a pezzi l'astice, tranne la coda e le grosse chele che si lasciano intere. Rosolate, in un filo d'olio riscaldato con una noce di burro, il trito di verdure, tutto l'astice, uno spicchio d'aglio, timo e maggiorana; fiammeggiate con un goccio di Cognac, spolverizzate con 2 cucchiai di farina, irrorate con mezzo bicchiere di vino, salate, pepate, aggiungete un litro di fumetto, un pizzicone di paprica, 3 pomodori maturi schiacciati e fate cuocere il tutto per 10' poi togliete le chele, la coda e proseguite la cottura per 45'; infine passate al colino cinese, schiacciando bene il resto dell'astice per farne uscire tutto l'umore. Servite la vellutata calda, guarnita con la polpa estratta dalle chele e dalla coda.

DI POLLO

(foto nella pagina accanto, in 2° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone un pollo kg 1,200 - dadolata mista di verdure (carota, zucchina, sedano, porro) in tutto g 300 - panna liquida g 100 - farina g 25 - burro g 25 - un tuorlo - curry - alloro - cipolla - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 60'.

Fate cuocere per 30' il pollo, privato del petto, mettendolo in pentola a pressione, coperto d'acqua salata aromatizzata da una rondella di cipolla e una foglia d'alloro. Mettete in una casseruola il burro intriso con la farina; stemperate questo roux con un litro di brodo di pollo caldo, filtrato, fate bollire per 10' poi aggiustate la vellutata di sale, pepe, spegnete e incorporatevi un tuorlo stemperato con la panna. Tagliate a listerelle il petto di pollo e rosolatelo in padella, a fuoco vivo, in un filo d'olio caldo, insieme con la dadolata di verdure. Salate, pepate, spolverizzate il tutto con un pizzicone di curry, bagnate con un mestolino di brodo, lasciate cuocere ancora 4', infine unite petto e verdure alla vellutata, in modo da guarnirla, prima di portarla in tavola.

CLAM CHOWDER

(foto nella pagina accanto, in 1° piano)

Ingredienti: dose per 4 persone vongole kg 1 - patate g 400 - panna liquida g 400 - bacon g 60 - uno scalogno - aglio - prezzemolo - crostini di pane - burro - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 60'.

Fate aprire le vongole in un dito d'acqua calda aromatizzata con mezzo bicchiere di vino, quindi sgusciatele e filtrate il loro liquido di cottura. Soffriggete, in un filo d'olio caldo, il bacon a listerelle e lo scalogno tritato; unite le patate a cubetti, stufatele per 2', irroratele con mezzo bicchiere di vino e, quando sarà evaporato, salate, pepate, aggiungete il liquido delle vongole, la panna e lasciate sobbollire per 30' circa, in modo che le patate risultino quasi spappolate. Spegnete, quindi unite alla vellutata le vongole e guarnitela con prezzemolo tritato e con i crostini fatti rosolare con burro e aglio.

Realizzazioni di Francesco Tonelli
Ambientazioni di Cristina Poretti
Testi di Maria Grazia Predolin
Fotografie di Franco Pizzochero
Piatti, scodelle e zuppiere "Denby", in vendita da L'Idea, via Ricordi 28, Milano

STILTON

Derbyshire, Nottinghamshire e Leicestershire sono tre contee (il suffisso *shire* significa, appunto, contea) a una trentina di chilometri a nord di Londra. Qui il paesaggio è caratterizzato dai monti Pennini, che costituiscono la colonna vertebrale dell'Inghilterra. Paesaggio rurale, che non sempre coincide con l'immaginario che offre questo Paese. L'Inghilterra, infatti, fu la prima nazione al mondo a industrializzarsi, tant'è che la nascita delle fabbriche, che qui avvenne nel Settecento, diede vita alla "rivoluzione industriale". Centinaia di contadini lasciarono i campi per lavorare in città in cerca del benessere; trovarono la povertà urbana e contribuirono alla crescita delle città. Ed è, quindi, per questo che il nome dell'Inghilterra spesso evoca il paesaggio urbano e industriale, più di quello rurale. Eppure, una grande parte di questa regione, così come delle altre che costituiscono la Gran Bretagna, è rimasta rurale. Il territorio inglese, infatti, è ricco di bestiame; inoltre il clima, meno rigido di quanto comunemente si ritenga, grazie al benefico respiro del mare, consente un'intensa attività agricola. Elementi questi (paesaggio rurale, ricchezza di bestiame, clima relativamente mite) che spiegano la ricchezza di prodotti caseari. Tra i numerosi formaggi inglesi, quelli sopravvissuti agli anni e diventati di fama internazionale sono pochi e tra questi lo Stilton. Quando si indaga sulla nascita di un formaggio, spesso si scopre che è nato per caso, se non addirittura per errore. E la possibilità di commetterne, soprattutto in passato, erano assai numerose. Un tempo in Inghilterra il formaggio veniva preparato dalle lavoranti dei lattai. Si trattava di generose ragazzotte abituate a lavorare senza sosta. Vi sono alcune canzoni popolari inglesi che parlano di queste infaticabili giovani donne dalle guance colorite. Erano loro che si occupavano quotidianamente del bestiame e della sua mungitura oltre che della produzione casearia: sapevano, cioè, far cagliare il latte, pressare il formaggio in formazione e successivamente farlo stagionare. Per pressarlo, per esempio, riempivano un grosso recipiente di formaggio in formazione, ancora ricco di siero; lo chiudevano con un coperchio sopra cui si appoggiavano ed esercitavano tutta la loro forza, spingendolo con le mani. Cercavano, così, di gravare il più possibile con il loro peso per facilitare l'eliminazione della più grande quantità possibile di siero. Questa pressione era fondamentale per la buona riuscita del formaggio. Oltre a questo compito, però, dovevano ancora estrarre il caglio, preparare il burro, seguire la maturazione dei formaggi... troppe cose per poter fare tutto bene. Inevitabilmente qualche contrattempo poteva compromettere una o più forme. Talvolta, proprio un "incidente di percorso" portava alla luce un nuovo formaggio. Nel caso dello Stilton fu la moglie di un fattore, la signora Paulet, vissuta nel Seicento in un villaggio del Leicestershire, a creare "accidentalmente" un formaggio la cui pasta era colorata da una muffa bluastra. La fama del formaggio, però, si diffuse rapidamente grazie al cognato, gestore di un relais di diligenze a Stilton. Questi faceva assaggiare il nuovo prodotto, affondando un cucchiaio nella pasta, ai numerosi viandanti generalmente diretti o provenienti da Londra. E non c'è sistema migliore di affidare ai viaggiatori una notizia, perché questa si diffonda. Così, già nel 1717, uno scrittore, Daniel Defoe, nel suo libro "Viaggi in Gran Bretagna" non mancò di citare Stilton "città celebre per il suo formaggio".

Prodotto dapprima da famiglie contadine a cui si sono affiancate, per poi sostituirle, piccoli caseifici, lo Stilton ha analogie con il Gorgonzola e il Roquefort perché, come questi, è percorso da muffe che striano e maculano la pasta. Per produrne una forma che, stagionata, pesi poco più di 7 chilogrammi, occorrono una settantina di litri di latte e tre mesi di attente cure nei locali di affinamento. Le forme appena pronte vengono rigirate continuamente per poi essere trasferite in magazzini di stagionatura dove restano per almeno tre mesi. In questa fase appaiono nella pasta le venature di muffa di genere penicillino, processo favorito dalla perforazione della forma con aghi di acciaio che consentono all'aria di penetrare agevolmente. Verso la fine della stagionatura, il formaggio viene inciso con un apposito strumento per estrarne un tassello spesso come una matita. Ciò permette al produttore di valutare la bontà del prodotto e il suo grado di maturazione. Quando viene posto in vendita, lo Stilton ha forma cilindrica di 15 cm di diametro e 25 di altezza. La crosta è color ambra tendente al bruno; la pasta color panna chiaro o paglierino più o meno intenso, è percorsa dalle tipiche venature blu dei formaggi erborinati. La pasta può essere cremosa, ma anche friabile, e ha sapore netto, intenso, di piccantezza progressivamente più accentuata con il protrarsi della stagionatura. Il formaggio, opportunamente affettato a spicchi, si abbina, invece, a tartine imburrate, cracker dolci-salati, verdure crude tagliate a bastoncino (carota, sedano, zucchina); frullato con poco olio in modo da ottenere una salsa cremosa e completato con una punta di senape, è condimento per insalate miste; ma si adatta a piatti caldi della cucina italiana come pasta corta e gnocchi; farcisce fette di polenta messe ad abbrustolire al grill; accompagna patate bollite e preparazioni di verdure gratinate. Tra i vini che possono accompagnarlo, scegliere tra due abbinamenti completamente opposti: un vino rosso in grado di fronteggiarne la struttura come il Barbaresco, oppure un vino con riflessi di dolcezza come il Picolit, capace di ammorbidirne i toni piccanti.

Fabiano Guatteri

(Foto di Franco Pizzochero)

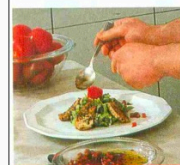
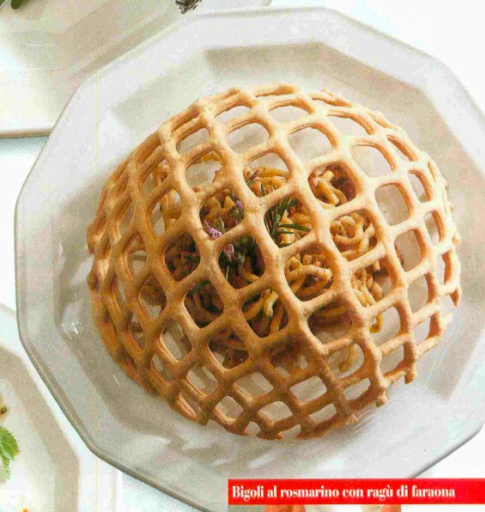
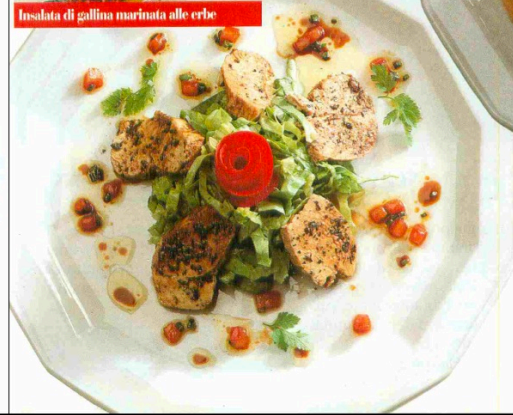
GUIDA ALL'ACQUISTO

Denominazione - Stilton.
Tipo - Formaggio a pasta erborinata.
Forma - Cilindrica di 15 cm di diametro e 25 di altezza.
Analisi organolettica - La crosta è color ambra, tendente al bruno; la pasta, color panna chiaro o paglierino più o meno intenso, è percorsa dalle tipiche venature blu dei formaggi erborinati. La pasta può essere cremosa, ma anche friabile, e ha sapore netto, intenso, di piccantezza progressivamente più accentuata con il protrarsi della stagionatura.
Maturazione - Minimo 3 mesi.
Abbinamenti gastronomici - Tartine imburrate, cracker dolci-salati, verdure crude tagliate a bastoncino (carota, sedano, zucchina); frullato con poco olio in modo da ottenere una salsa cremosa e completato con senape è condimento per insalate miste.
Accostamenti enologici - Barbaresco, oppure un vino con riflessi di dolcezza come il Picolit.
Consigli - Riporre in frigorifero lo Stilton in un panno di mussola umida, avvolto in un foglio di pellicola trasparente.
Produzioni consigliate - Scegliere le forme che riportano il marchio Stilton Cheese Makers Association.

MASSIMILIANO ALAJMO

Ha solo vent'anni, ma dirige con mano sicura la cucina de "Le Calandre", ristorante situato a Rubano (PD). In sala, come maitre-sommelier, lavora il fratello maggiore, Raffaele; ma ad aiutare ci sono anche Erminio e Rita, mamma e papà e la sorella Laura provetta pasticcera. Tutta una famiglia, insomma, impegnata a creare menu raffinati che si ispirano, però, alle semplici ricette della corte padovana

Giunti nella cucina della nostra redazione, Raffaele e Massimiliano Alajmo, insieme con Manuele Gastaldello, si sono subito messi al lavoro e, nonostante la loro giovane età (sommati tutti insieme, gli anni non arrivano a 70), ci hanno favorevolmente impressionato per la loro puntigliosa professionalità. Così, mentre Massimiliano e Manuele (chef in seconda) iniziavano a estrarre dalle ceste gli ingredienti che avevano portato dalla loro regione (il Veneto) e si apprestavano a cucinarli, Raffaele, che nel ristorante di Rubano svolge la funzione di maitre-sommelier, si faceva portavoce del gruppo e ci intratteneva piacevolmente, raccontando alcuni particolari della storia di famiglia che è andata passo passo con quella della ristorazione, da quando i bisnonni materni aprirono la loro prima trattoria nel 1860. "Le Calandre", però, come locale, è nato nel 1981. La calandra, spiega Raffaele, è un uccellino della famiglia delle allodole dal canto assai melodioso. Il riferimento musicale non è casuale: spiega, infatti, Raffaele che anche la cucina è musica; lo chef può essere paragonato a un direttore d'orchestra, le vecchie ricette familiari e regionale addirittura a spartiti. Tutta la famiglia Alajmo, insomma, che lavora nel ristorante sotto la benevola sorveglianza del padre-patron Erminio, è proprio un'orchestra ben affiatata. Da tanta armonia nasce una cucina giovane, che propone antiche ricette rivisitate, trasformate in piatti molto raffinati e ben presentati, che vengono serviti in un ambiente estremamente confortevole, pensato per dare agli ospiti una piacevole sensazione di relax, necessaria per gustare appieno le creazioni del giovane Massimiliano, cuoco per vocazione. Fin da piccolo, infatti, preferiva il locale cucina agli altri della casa. Di Raffaele, che ama parlare dei familiari piuttosto che di sé, siamo venuti a sapere comunque che è molto apprezzato come sommelier, perché riesce a interpretare gli umori dei clienti e spesso consiglia i vini secondo il momento e la situazione.

Coniglio cotto al naturale alle erbe

Insalata di gallina marinata alle erbe

Bigoli al rosmarino con ragù di faraona

PRIMI PIATTI GOLOSI AL PROSCIUTTO COTTO

Pasta, riso, tagliolini, ingredienti semplici che diventano piatti completi con i condimenti giusti, come questi, a base di Parmacotto, il prosciutto prodotto con carni magre di maiale cotte a vapore con poco sale e niente polifosfati. Venduto a un prezzo molto conveniente, appena affettato il Parmacotto viene confezionato nelle speciali vaschette che ne garantiscono la conservazione.

RISOTTO AL PROSCIUTTO COTTO E SPINACI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

riso g 300 - una fetta di Parmacotto g 100 - taleggio g 100 - spinaci in foglia g 30 - cipolla g 30 - brodo di carne - vino bianco secco - olio d'oliva - sale - pepe nero in grani.

Soffriggete la cipolla tritata in un filo d'olio; unite il riso, tostatelo, bagnatelo con un dito di vino, quindi proseguitene la cottura aggiungendo il brodo caldo (circa un litro). Quando il risotto sarà quasi cotto, unite gli spinaci crudi e, infine, mantecatelo con il Parmacotto e il taleggio a dadini, sale e pepe macinato.

TAGLIOLINI CON VERDURE E COTTO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

tagliolini freschi all'uovo g 400 - 2 fette di Parmacotto g 300 - verza g 200 - porro g 200 - burro - parmigiano - vino bianco - sale.

Stufate in una noce di burro la verza e il porro ridotti a listerelle, sfumando le verdure con un goccio di vino. Tagliate il Parmacotto a bastoncini, rosolateli in poco burro spumeggiante, poi trasferiteli nelle verdure, salate e condite i tagliolini lessati al dente. Completate con abbondante parmigiano grattugiato.

PASTA CON PROSCIUTTO COTTO E PORCINI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

pasta corta g 350 - besciamella g 350 - porcini g 300 - una fetta di Parmacotto g 150 - Montasio g 150 - aglio - olio - sale - pepe.

Trifolate i porcini tagliati a lamelle con olio, aglio, sale, pepe. Rosolate nella padella antiaderente, senza ungerla, il Parmacotto ridotto a losanghe. Stemperate nella besciamella calda il Montasio grattugiato. Lessate la pasta, scolatela al dente, conditela con i porcini e il Parmacotto quindi versatela nel piatto da portata su uno strato di besciamella calda. Servite immediatamente.

CONIGLIO COTTO AL NATURALE ALLE ERBE

Ingredienti: dose per 4 persone

un coniglio - trito aromatico (rosmarino, salvia, timo, maggiorana, prezzemolo, erba cipollina, basilico, dragoncello, aglio) - paprica - sale.

Spuntate al coniglio le zampe e la testa, lavatelo, asciugatelo tamponandolo con un doppio foglio di carta assorbente da cucina, toglietegli le parti grasse, quindi strofinatelo a lungo con sale fino e abbondante trito aromatico, per far insaporire la carne. Spolverizzatelo infine con la paprica, avvolgetelo in un foglio di pellicola e ponetelo in frigorifero lasciandolo marinare per 24 ore. Al momento di cuocere il coniglio, tagliatelo a pezzi regolari che disporrete su un foglio di alluminio, chiudendolo poi a cartoccio. Passate il cartoccio in forno a 200° per 55' circa, quindi sfornate, aprite parzialmente l'involucro, mettetelo nel piatto e portatelo in tavola. Servite il coniglio caldo accompagnandolo con un'insalata mista composta da radicchio rosso e rucola selvatica, il tutto condito con una vinaigrette preparata nel frullatore con olio extravergine d'oliva, aceto balsamico, sale. Mescolate l'insalata in tavola.

Torta al limone in salsa di fragole

È di Raffaele, infatti, l'idea di organizzare, di tanto in tanto, cene a soggetto durante le quali sperimenta abbinamenti particolari tra cibo e vino.
Anche il menu preparato per noi ha un tema: "la corte padovana e le sue erbe" e propone in apertura: ***l'insalata di gallina marinata alle erbe".*** Si tratta di petto di gallina, lessato in un brodo aromatico, servito freddo su un letto d'insalata, il tutto condito con olio di noci, aceto balsamico e un trito di salvia, rosmarino, alloro, aglio. Legato alla corte (cioè agli animali da cortile) è anche il primo, ***bigoli al rosmarino con ragù di faraona:*** questo piatto (pasta fatta in casa con farina di grano duro, rosmarino tritato, uova e grappa, chiusa in una gabbia di pane), è una libera interpretazione della cucina povera che aveva nei farinacei il suo punto di forza. Perfettamente in tema pure il secondo: ***coniglio cotto al naturale alle erbe*** chiuso in un cartoccio di alluminio. Con tutti questi piatti la proposta è di un solo vino, Ribolla Gialla del Collio, servito a 12°; mentre con il dolce, ***torta al limone in salsa di fragole,*** Raffaele ne suggerisce uno locale, Moscato Fior d'arancio dei Colli Euganei, servito freddo, cioè a 6°-7°.
Tutto il pranzo è risultato molto gradevole alla vista e al palato grazie agli ingredienti freschissimi; animali da cortile, erbe e verdure vengono direttamente dalla campagna, mentre il pesce, quando è previsto nel menu del ristorante, arriva da Chioggia. La cucina ha un andamento stagionale; la carta dei vini è importante; i prezzi variano dalle 70 000 alle 85 000 lire, vini esclusi. L'indirizzo del locale e della annessa pasticceria è: "Le Calandre", Sarmeola di Rubano (PD), Statale per Vicenza. Telefono 049/630303. Chiuso il lunedì.

a cura di ***Toni Sarcina***
(ha collaborato Maria Grazia Predolin)

Un angolo della sala del ristorante "Le Calandre". Nel locale vengono organizzate cene a soggetto con abbinamenti particolari tra cibo e vino. (Servizio fotografico di Aldo Agnelli)

AD ALTA PROFESSIONALITÀ

È la cucina che utilizza forni e fuochi quasi da chef, spesso inseriti in spazi difficili, come tra due colonne in muratura; un modo intelligente di sfruttare l'ambiente, al servizio della comodità

Nel locale cucina di molte case storiche si trovano spesso vani a muro collegati a una canna fumaria. Nel caso degli edifici più vecchi si trattava di focolari ricavati per sicurezza nello spessore delle murature, in diretta comunicazione con il comignolo posto sulla copertura. Negli edifici di questo secolo si tratta, in genere, di vani in cui venivano disposti i fornelli o le cucine economiche e che potevano anche, in alcuni casi, essere chiusi da ante in legno. Attualmente, tali vani risultano una scomodità quando ci si trova a organizzare gli arredi di una cucina. Questo per diversi motivi. Le produzioni rettilinee, infatti, inducono a privilegiare le pareti lisce senza oggetti o incavi che mal si adattano agli arredi di produzione. Nel caso di appartamenti e cucine di notevoli dimensioni, in tali vani è possibile inserire, però, caminetti da arredo o, meglio, il forno per la pizza o anche un vero e proprio barbecue. Non tutte le case si adattano, però, all'inserimento di questi optional spesso onerosi in termini economici e, comunque, ingombranti. Da qui la soluzione più normale di trasformare il vano in un armadio a muro che possa fungere da comoda dispensa. Anche questo non sempre è fattibile perché, a volte, proprio la presenza di quell'armadio a muro impedisce una razionale distribuzione degli altri arredi. Senza tenere conto che l'eliminazione di una canna di esalazione è sempre negativa in quanto può essere utile, per esempio, per l'inserimento di un aspiratore supplementare per l'eliminazione degli odori. La Citterio Cucine, di Mariano Comense, in provincia di Como, proponendo una serie di modelli che spaziano dall'immagine di cucina pratica a quella elegante, innovativa o tradizionale, si occupa anche di questi casi specifici e particolari, ma molto più frequenti di quanto non si pensi. La filosofia di base è quella di interpretare uno spazio occasionale come spunto per più felici e nuove interpretazioni. Nello studio delle esigenze dell'utente, Citterio analizza, infatti, anche questo caso, dandone un'interpretazione innovativa e molto pratica. Se nelle murature c'è un vano perché chiuderlo o eliminarlo? È possibile mantenerlo efficacemente con le sue caratteristiche originali, ovviamente attualizzandone l'immagine. Ne nasce un'idea di cucina innovativa e tecnologica al passo con i tempi, moderna e funzionale. Una presenza triste e squallida, che normalmente richiama alla memoria inefficaci e vecchie soluzioni di attrezzature degli spazi cucina, viene reinterpretata secondo un'ottica che coniughi le esigenze di ogni giorno con un nuovo modo di interpretare la casa. Il vano fuochi diventa, cioè, un vano tecnologico superattrezzato, con fuochi professionali e potente cappa, interamente rivestito in piastrelle per ovvi motivi di praticità e igiene. Questa soluzione, essendo molto forte e tecnica, può adattarsi a ogni tipo di cucina, per esempio al modello "C29", contraddistinto da un profilo che corre in dimensioni minime lungo il perimetro dell'anta piena. Nella serie il maniglione in metallo liscio oppure ondulato e, soprattutto i portali in essenza, sono gli elementi caratterizzanti anche se di grande funzionalità. La filosofia di fondo è quella di permettere un fissaggio il più facile possibile, in presenza anche di muri non perfettamente a piombo. A questo scopo ogni pensile è predisposto per il fissaggio a muro tramite robusti ganci, regolabili in due direzioni e sono pure previste guide in alluminio, fissate a muro per l'ancoraggio dei pensili stessi. I piedini sono

In un appartamento di notevoli dimensioni che preveda un vano tra due colonne in muratura, si può organizzare la cucina sfruttando in modo razionale proprio questo spazio. Un'ottima soluzione è quella di inserire forni e fuochi professionali, come evidenzia la pianta a fianco. Il modello "C29" della Citterio Cucine, qui proposto, dà una interpretazione innovativa e tecnologica dello spazio cucina

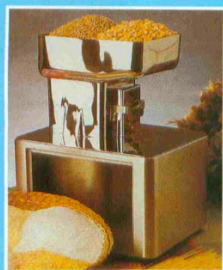
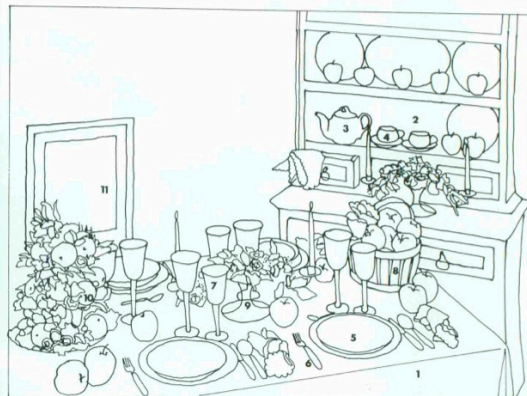
DOMENICA IN CAMPAGNA

Un ambiente sufficientemente caldo e rustico, tante mele, meglio se raccolte sul posto, e poi la voglia di giocare a tema, con una ripetizione voluta, che coinvolge vasellame, stoviglie, decorazioni e stampe alle pareti. Destinata a chi ama lo stile folk, questa apparecchiatura può accogliere un menu altrettanto "familiare", dove le mele, è quasi scontato, compaiano, almeno nella torta servita per dessert

Realizzazione e testo di Vanna Pareschi
Fotografia di Roberto Martelli

Un'altra proposta della Citterio Cucine è il modello "C31" (qui sopra), in frassino laccato blu aviazione. Le ante sono caratterizzate da una cornice in rilievo, mentre i piani di lavoro sono disponibili in una grande varietà di materiali: legno listellare, laminato, marmo, granito, Corian

regolabili e si adattano all'eventuale dislivello, permettendo la massima stabilità. La cura del dettaglio si esprime anche in una serie di piccole attenzioni la cui utilità si verifica nell'uso quotidiano. L'alzatina, per esempio, che raccorda il piano con la parete, è in alluminio in diversi colori e finiture. Un terminale di gomma morbida impedisce l'infiltrazione di acqua e polvere. Così pure i ripiani di lavoro sono dotati di profilo rompigoccia; il rivestimento è anti-umidità e garantisce massima resistenza agli urti. L'attenzione alle necessità degli utenti si esprime anche con la ricerca di una massima flessibilità interna, allo scopo di ottimizzare l'utilizzo dello spazio. La foratura continua, infatti, permette di alloggiare i ripiani all'altezza desiderata. Mentre le cerniere metalliche sono a chiusura automatica e sgancio rapido. Sono regolabili in tre dimensioni e con angolo di apertura di 110°. Altri piccoli accorgimenti che nascono da un'attenta analisi della quotidianità e in questa, purtroppo, anche degli inconvenienti, prevedono per i ripiani interni un blocco costituito da un piccolo supporto reggipiano che impedisce lo slittamento verso l'esterno degli stessi. Inoltre, i ripiani esterni e le pareti laterali sono spinati e fissati in modo da garantire la massima stabilità. Così i cassetti, i ripiani e i cestelli scorrono silenziosamente sulle apposite guide, ma un fermo ne impedisce la fuoriuscita dall'alloggiamento e le guide sono studiate in modo da non necessitare alcuna regolazione o manutenzione. L'idea ispiratrice di questo progetto è che la cucina è lo spazio domestico dove si passa gran parte del tempo ed è anche il luogo della casa che si vive con maggiore intensità. Il primo requisito che la cucina deve possedere è, quindi, quello della praticità: in questo modo le azioni di ogni giorno diventano gesti di grande semplicità. La cucina, quindi, come strumento al servizio delle abitudini, deve avere, però, anche un'immagine forte e, al tempo stesso, di estrema solidità. L'immagine è palese, la solidità e la praticità, invece, sono ottenute con schienali rivestiti sia all'interno sia all'esterno e montati in apposite scanalature che li rendono a perfetta tenuta di polvere. Ogni elemento costruttivo è inoltre costituito da un pannello interno di truciolare di qualità. Per l'interno non è prevista la finitura lucida che facilita la pulizia, per l'esterno la finitura è antigraffio. Il modello "C29" prevede finiture in laminato bianco, grigio chiaro, o scuro e laccati lucidi nei colori "classici": bianco, nero, grigio, rosso Cina. Le ante possono essere piene o con cornice naturale e vetro trasparente o con cornice in alluminio nero e vetro acidato od anche in alluminio forato. Sono famiglie di cucine per ogni esigenza di gusto e duttili al punto da adattarsi perfettamente a ogni spazio. Dal momento poi che negli ultimi anni la cappa è diventata uno degli elementi più significativi nell'arredamento della cucina, ne sono previste più di una, diverse per linea e concezione: a scomparsa, a vista in inox di forma regolare o in lamiera nera verniciata a forno, dotata di gruppo a due motori in versione filtrante o aspirante.

architetto Arturo Dell'Acqua

Ottobre, tempo di campagna, di mele che inondano la tavola, vere o dipinte sui piatti, raccolte nei cestini, nelle decorazioni, sui quadri. Ne risulta una tavola festosa e rustica che invita all'allegria. La **tovaglia (n. 1)** verde autunnale, in cotone 100% è di Sògaro (c.so Vercelli 7 - Mi - tel. 02/48003689), va in lavatrice e costa lire 240 000. Appoggiata al muro c'è una **credenza (n. 2)** in legno di abete dipinto in tenui colori dal giallo al verde; è messicana, in vendita da Teresa Kong (via Scarpa 5/9 - Mi - tel. 02/48007157). Piena di cassettini e mensole, può essere molto utile come mega contenitore; costa lire 1 700 000. Sul ripiano della piattaia la **teiera (n. 3)** e la **tazza da tè (n. 4)** fanno parte del servizio "Pomona" di Portmeirion (distr. Bitossi), in vendita da Koivu (c.so Europa 12 - Mi - tel. 02/76020821); hanno, come dice il nome, gran decoro di frutta in cui primeggia la mela. Costano, la teiera lire 92 500 e la tazza con il piattino lire 30 000. Ci sono anche misure diverse per la teiera e per le tazze. Anche i **piatti (n. 5)** sulla tavola fanno parte del servizio "Pomona" e costano, piano o fondina, lire 30 300 ciascuno. Le **posate (n. 6)**, in vendita da Koivu, sono in acciaio e in un materiale costituito da microsfere colorate, che possono essere messe in lavastoviglie. Il set di quattro pezzi, cucchiaio, coltello, forchetta e cucchiaino, per 6 costa lire 200 000. I **bicchieri (n. 7)**, di un bel verde acqua e dall'aspetto rustico, sono fatti a mano in Messico, in vendita da Croff Centro Casa (c.so Vercelli 10 - Mi - telefono 02/463373) e costano lire 6 900 quello grande da acqua, e lire 6 500 il piccolo per il vino. Anche il **cesto (n. 8)** rustico, che rievoca i cestini campagnoli di un tempo per la raccolta della frutta, fa parte di un set di tre pezzi di misura degradante (questo è il più grande) in vendita da Croff Centro Casa. I 3 pezzi, lire 22 500. Al centro della tavola la **composizione (n. 9)** di Gazza Ladra (via Lombardia - Colloredo di Prato - Udine - tel. 0432/652009) costituita da un candeliere in ferro battuto a due braccia con piede rotondo, decorato con foglie e fiori secchi. La composizione costa lire 32 500. Al posto della fruttiera, ecco un **trionfo di mele e fiori (n. 10)** creato da Fiore d'Inverno (p.zza San Marco 14 - Mi - tel. 02/29005015). La composizione, a forma di piramide, è stata realizzata riempiendo un'alzatina a tre piani, con la spugna da fiorai. Il costo di un trofeo di questo tipo, escluso il recipiente, è di lire 100 000 circa, prezzo che varia a seconda del materiale scelto e della grandezza. Anche sulle pareti frutti in abbondanza, con la bella **stampa (n. 11)** che riproduce le mele con lo stile dei vecchi erbari; ha una bella cornice in radica ed è in vendita da Koivu al prezzo di 200 000 lire. Le decorazioni fotografate, con un po' di buona volontà e di pazienza, si possono fare anche in casa con le proprie mani. L'idea divertente è il ripetersi di un motivo insistente, in questo caso le mele, che diviene il filo conduttore, il tema della tavola e crea l'atmosfera giusta per caratterizzare al meglio una cena o un pranzo.

CESTINO D'AUTUNNO

di Silvana Gianotti

È proprio adatto all'autunno il cestino di questa pagina, ravvivato da un lucido cordone azzurro. Nella composizione, tra fiori e frutti, ci sono anche zucchette ornamentali. La zucca, per la sua rapida crescita e per la quantità dei suoi semi, nel linguaggio delle nature morte fiamminghe simboleggia "la diffusione cristiana". Questo cestino a tasca, da appendere su una parete, può rallegrare l'angolo pranzo o la cucina, soprattutto se arredata con mobili scuri.

Occorrente: 3 o 4 rametti di nespolo selvatico con fruttini, 3 o 4 rami di melo con fruttini, 3 zucchette, 3 grappoli di uva (2 bianchi e 1 nero), 3 melagrane piccole, 2 rose rosa tenue, 4 tuberose, 1 mazzetto di alstroemeria, bacche verde tenero. Due metri di cordone di seta azzurro della grossezza di un dito circa. Per sostenere la composizione bisogna procurarsi: un pezzo di oasis (spugna per fiori) umida, avvolta nella pellicola, 10 stecchi da fiorista, nastro di guttaperca, fili metallici. Le zucchette si acquistano dal fruttivendolo, il materiale selvatico si trova in campagna, gli stecchi, il nastro di guttaperca e gli altri ingredienti presso negozi specializzati.

Tempo di esecuzione: 25'.

Preparazione: sistemare l'oasis precedentemente preparata nel cestino, lasciandone sporgere cm 5 circa. Questa sarà la base sulla quale appoggiare la composizione. Preparare i grappoli di uva nel modo seguente: attorcigliare un pezzo di filo di ferro attorno al picciolo del grappolo e allo stecco nero, avvolgere il tutto con il nastro di guttaperca. Puntare nelle zucchette 2 stecchi da fiorista e sistemarle sul lato destro del cestino. Nel centro porre le melagrane, i grappoli d'uva, le rose. Sul lato sinistro l'astroemeria, le tuberose, i rametti con le nespole e quelli con le meline. Completare con le bacche, i rametti e le foglie. Agganciare con fili metallici, alla parte anteriore del cestino, il grappolo di uva nera e per ultimo sistemare il cordone azzurro.

DALLE COLLINE DEL CHIANTI

Dai vigneti dell'azienda agricola S.M. Lamole, che si trovano nel Chianti Classico, a 500 metri di altezza, si apre un ampio scenario di vallate e colline. Vigneti, olivi, cipressi e, ancora, boschi di querce e castagni definiscono il panorama, perdendosi verso l'orizzonte. In questa terra ricca di suggestioni si dice che Leonardo ritrasse l'inquietante monna Lisa. E qui la Cantina di Lamole produce i suoi vini in sintonia con la cultura locale, senza per questo rinunciare all'impiego di tecnologie produttive avanzate. La S.M. Lamole Srl è oggi una società del gruppo vinicolo Santa Margherita. I suoi vini più importanti sono le diverse annate di Chianti Classico proposti con il marchio esclusivo Lamole di Lamole e prodotti solamente con le uve dei propri 45 ettari di vigneti. In particolare merita attenzione il **Lamole di Lamole Chianti Classico Docg 1990 Riserva.** Si tratta di un vino notevole, in quanto possono fregiarsi della dicitura "Riserva" solo le produzioni migliori, capaci di invecchiare più dei vini comuni. Le uve, selezionate in pieno campo, sono raccolte a mano e adagiate in piccole casse di legno per evitare che si possano schiacciare. La resa è bassa, 75 quintali di uva per ettaro, che danno 50 hl di vino, a tutto vantaggio della qualità. Dopo anni di invecchiamento, si ottiene un Chianti rosso rubino carico, con riflessi granati, dal profumo ampio, pieno, morbido, con piacevole sentore di giaggiolo; il sapore è corposo, rotondo, armonico, sapido ed elegante. È vino da servire a 16-18° C con carni rosse, in particolare arrosti, e con cacciagione. Il **Chianti Classico Lamole di Lamole Docg 1991,** affinato in barrique, è un rosso di razza. Le barrique sono piccole botti che comunicano un caratteristico sentore di legno; il vino qui affinato si arricchisce di sfumature speziate, assumendo quell'aroma-sapore che i francesi definiscono *boisé.* Ma perché i sentori del legno non alterino l'equilibrio del vino occorre che questo sia ben strutturato, dotato di corpo, alcolicità e giusta componente acida.

In alto il borgo di Lamole; stesso nome per il vino e per le Cantine che lo producono

Pertanto solo grandi vini come il Lamole di Lamole traggono giovamento da tale metodo di maturazione. Dopo una prima permanenza in ampi vasi vinari di legno, viene travasato in piccole botti di rovere d'Allier di 225 litri. L'affinamento in bottiglia conclude il processo di maturazione del vino che si presenta colore rosso rubino, di buona intensità, con riflessi leggermente granati; profumo complesso e ampio, morbido, molto persistente e speziato; sapore di gran corpo, rotondo e sapido, piacevolmente tannico. Si serve a 16-18° C per accompagnare arrosti, piatti a base di carne rossa, formaggi leggermente piccanti. Ma oltre il Chianti un altro vino tipicamente toscano è il Vinsanto. Come si potrebbe definire? Dolce, amabile, asprigno, caldo, mieloso? Dipende dalla produzione, dalla vendemmia, dal luogo d'invecchiamento. Il **Vinsanto Lamole di Lamole** nasce dalla vinificazione di uve fatte appassire su graticci e diraspate. La pigiatura e l'ammostatura avvengono nei mesi di dicembre e gennaio, quindi il vino viene raccolto in piccole botti dette caratelli e messo a stagionare nella vinsantaia, sotto il tetto. Al contrario degli altri vini che invecchiano a temperatura costante in cantina, viene messo in soffitta proprio perché sono le escursioni termiche a valorizzarne il corpo. Dopo 5 anni si presenta color ambra, dal caratteristico profumo vellutato, ma con una punta più decisa. Vino da meditazione, si serve a 14° C con pasticceria secca.

LATTE, FRUTTA E... AMICIZIE PER GLI ULTRASESSANTENNI

- ***In Italia gli anziani, cioè coloro che superano i 65 anni, rappresentano circa il 15% della popolazione e probabilmente raggiungeranno il 20% nel 2000.***
- ***L'aumento della popolazione anziana è conseguenza sia della costante riduzione della natalità (l'Italia, infatti, detiene uno dei più bassi indici di fecondità con un numero medio di figli di 1,3) sia, naturalmente, della mortalità.***
- ***Mentre nei Paesi del Terzo Mondo sono i bambini la categoria più colpita dalla malnutrizione, in molti Paesi occidentali il 50% degli anziani è a rischio di una alimentazione non adeguata.***
- ***Per il 20% l'alimentazione può definirsi insufficiente, per il 30% dei casi deve considerarsi, invece, eccessiva, mentre la malnutrizione colpirebbe dal 30 al 50% dei ricoverati negli ospedali e di quanti vivono nelle case di riposo.***
- ***Tuttavia è fuorviante riunire in un'unica categoria coloro che hanno superato i 65 anni e pensare che tutti presentino gli stessi problemi alimentari.***
- ***Gli anziani sani, autosufficienti e socialmente inseriti, non hanno probabilità maggiori che la restante popolazione di adulti di soffrire di deficit o di eccessi alimentari e a loro è consigliata una dieta del tutto simile a quella dell'adulto complessivamente sano.***
- ***Esistono, però, numerosi fattori che possono influenzare lo stato di nutrizione dell'anziano. Alcuni sono fattori fisiologici, cioè strettamente connessi al normale processo dell'invecchiamento, altri sono, invece, di natura psicologica e sociale.***
- ***L'alimentazione può essere influenzata ulteriormente dalla concomitante presenza di malattie oppure dalla necessità di assumere certi farmaci.***
- ***L'analisi di ciascuna componente è alla base della valutazione dello stato di nutrizione dell'anziano e dei consigli dietetici che si possono proporre a chi abbia superato i 65 anni di vita.***

Con il passare degli anni molte delle funzioni dell'apparato digerente possono subire un'alterazione e interferire negativamente con la nutrizione. La parziale atrofia delle papille gustative, la diminuzione della secrezione salivare e il ridotto senso dell'olfatto possono ridurre il senso del gusto; la perdita dei denti, la presenza di protesi inadatte o mal funzionanti possono contribuire a far consumare sempre gli stessi cibi, molli e molto cotti, impoveriti del contenuto in vitamine e sali minerali. I fattori psicologici e sociali che si aggiungono sono poi la solitudine, l'isolamento, le difficoltà economiche, l'impossibilità di preparare il cibo per invalidità fisica e mentale. La presenza di alcune malattie costituisce un altro importante fattore di "rischio medico". La malnutrizione può aumentare l'incidenza e la gravità di forme croniche come il diabete e l'ipertensione; le stesse malattie (diabete, cardiopatie, vasculopatia cerebrale) possono condizionare problemi di apporto alimentare. Alcuni dei farmaci impiegati nella cura di queste malattie possono interferire con la digestione e l'assorbimento: la *digitale*, per esempio, farmaco attivo sul cuore, molto usato negli anziani, se sovradosato, può essere responsabile di nausea, vomito e, nel 25% degli ultrassessantenni, di un calo di peso inspiegabile in assenza di altri sintomi. Analoghe considerazioni per la *teofillina*, impiegata nella terapia dell'asma e della bronchite cronica, che può dare inappetenza, nausea, irritabilità gastrica. Vi sono inoltre gli *antiacidi*, usati per la cura della gastrite e dell'ulcera, che riducono l'assorbimento del fosforo alimentare, le *biguanidi*, per la cura del diabete, di cui è dimostrata un'interferenza con l'assorbimento della vitamina B_{12}. La maggior parte di queste situazioni, alcune inevitabilmente legate all'invecchiamento, altre molto frequenti, raramente sono in grado di compromettere la salute e lo stato di nutrizione dell'anziano sano e socialmente inserito. In tal senso si è espresso uno studio epidemiologico sulla nutrizione degli anziani condotto nel 1985 su 1250 persone fra i 65 e i 95 anni di età, non ricoverate, abitanti in cinque diverse cittadine di altrettante regioni del Nord (Veneto, Lombardia, Emilia-Romagna), del Centro (Lazio), del Sud (Campania). Si è evidenziato che il 50% dei maschi e addirittura il 75% delle femmine aveva un apporto calorico totale maggiore dei valori medi. E lo stesso accadeva per il consumo di proteine, grassi, carboidrati. I risultati sono sovrapponibili a quelli ottenuti in altri Paesi, per esempio negli USA, in cui l'iperalimentazione è più frequente nell'anziano che nell'adulto. La percentuale degli "iponutriti" era, nello stesso studio, molto bassa: non più del 10% dei maschi e del 5% delle femmine del campione totale. La malnutrizione è, invece, più frequente (tra il 30 e il 50%) tra gli anziani ospiti di istituti di ricovero e di cura. In questi anziani sono stati dimostrati bassi livelli ematici di vitamine C e B, di acido folico, introiti inadeguati di calcio e, nelle donne, carenza di ferro. Le informazioni disponibili relative all'effettivo fabbisogno alimentare degli anziani sani non forniscono dati univoci.

la spesa

SE IL NONNO NON HA SETE ...

Per quanto riguarda l'introduzione di liquidi e di acqua in particolare, l'anziano ha la tendenza a contrarla, arrivando addirittura alla disidratazione, che può compromettere anche seriamente varie funzioni organiche (specie la renale). Ciò dipende dalla mutazione della sensibilità alla sete, che gradualmente si instaura con l'invecchiamento, senza, però, che questo corrisponda a una riduzione della richiesta corporea. Perciò, l'anziano deve essere sempre sollecitato ad adeguare l'introduzione di liquidi alle proprie necessità organiche, anche suggerendo fonti alternative più gradite dell'acqua (brodi, spremute, tisane).

IN DISPENSA...

pane, pasta, riso: meglio se integrali;
dolci: con moderazione se c'è sovrappeso (attenzione alle controindicazioni mediche);
per condire: olio extravergine d'oliva. Evitare burro, lardo, strutto;
caffè e tè: in quantità moderate, perché a piccole dosi stimolano la secrezione di acido e di enzimi dallo stomaco, aumentando così la capacità digestiva e sono una fonte di piacere.

IN FRIGORIFERO...

frutta e verdura fresche di stagione: in buona quantità;
legumi: 2-3 volte la settimana;
latte: parzialmente o totalmente scremato, 200 g al giorno (il contenuto in calcio non varia e l'apporto calorico è minore)
formaggi: consentiti mozzarella, crescenza, scamorza, quartirolo, formaggi "light", ricotta di latte vaccino;
uova: 1-2 la settimana;
carne: anche rossa;
pesce: sia fresco sia congelato, 0meglio se marino.

NEL BICCHIERE...

acqua: meglio se naturale, ma anche gassata, in abbondanza;
vino: un bicchiere al pasto se non esistono controindicazioni mediche;
superalcolici: no, perché possono irritare lo stomaco e ridurre l'assorbimento della vitamina B_{12}; inoltre apportano una notevole quota di calorie.

Le esigenze nutrizionali non sono differenti che negli adulti. Molta attenzione va posta all'apporto calorico per evitare il sovrappeso: questo incrementa, infatti, il lavoro del cuore e dei polmoni, aumentando l'incidenza e la gravità delle malattie dello scheletro e dell'artrosi. Così va contenuto il consumo di grassi, riducendo i saturi (burro, carne) a favore dei polinsaturi (pesce). L'apporto di proteine deve essere nell'ordine del 15% delle calorie totali. Questa quota non va ridotta, però, perché una dieta a giusto contenuto proteico potenzia il sistema immunitario, (cioè l'insieme di cellule, organi, sostanze chimiche deputate nell'organismo alla difesa da batteri, virus, cancerogeni, difesa che nell'anziano ha un'involuzione). Quanto ai carboidrati, vanno preferiti i complessi (pasta, pane, riso) meglio se integrali. La stitichezza, infatti, è un problema frequente negli anziani ed è legata alla ridotta motilità intestinale. Un buon consumo di fibre (se non esistono controindicazioni mediche) e l'assunzione di 6-8 bicchieri d'acqua al giorno costituiscono un valido aiuto. Quanto a vitamine e sali minerali, un corretto apporto può essere assicurato dalla cottura non eccessiva dei cibi (molte sono labili al calore), da un elevato consumo di verdura e frutta fresca, da un ridotto uso di alimenti conservati. Tutti gli anziani (specie le donne) dovrebbero mantenere un buon apporto di calcio contro la comparsa di osteoporosi. Il consumo di latte (circa due bicchieri al giorno, possibilmente parzialmente scremato) va quindi caldeggiato.

dott. Manuela Poggiato
(Assistente medico Ospedale Predabissi, Melegnano - Mi)

La dieta degli anziani deve comprendere una colazione abbondante, ma digeribile, con latte e yogurt parzialmente scremati (g 200), miele (g 10) grissini (g 40) o pane integrale (g 60) e marmellata (g 30). La frutta fresca (g 200) è indicata come spuntino piuttosto che a fine pasto; può essere consumata intera, in macedonia, in spremuta o anche abbinata a piccole porzioni di latte e yogurt. Come condimento, ottimo l'olio extravergine (o di mais), non superiore a 35 g al giorno.

PIATTO FREDDO

Ingredienti: dose per 2

champignon g 120 - rucola già pulita g 80 - scamorza stagionata g 80 - prosciutto crudo tagliato a fettine g 80 - olio extravergine d'oliva g 20 - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 20'.

Tagliate gli champignon a lamelle che mescolerete nel piatto da portata insieme con la rucola spezzettata, la scamorza a fettine e il prosciutto. Condite con l'olio, un pizzichino di sale e pepe, quindi servite.

● ***Questa è una preparazione adatta sicuramente a pranzo, accompagnata da pane integrale (g 60), e preceduta da maccheroncini al ragù di verdure, conditi con un filo di olio crudo. A cena, invece, sono indicati: un piatto di minestrone di verdure con orzo (g 20), particolarmente ricco di fibre, seguito da una porzione di nasello (g 150) al forno con fagiolini (g 250) e pane integrale (g 60).***

CREMA BICOLORE

Ingredienti: dose per 2

zucchine, private dei semi g 150 - zucca senza scorza g 150 - cipolla g 100 - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva g 25 - funghi champignon - maggiorana - sale.

Tempo occorrente: circa 30'.

Tagliate a tocchetti le zucchine e g 50 di cipolla; lessate il tutto per 15' in due mestoli di brodo vegetale, quindi condite con un pizzico di sale, g 15 d'olio, e frullate (crema verde). Preparate la crema gialla facendo cuocere, in due mestoli di brodo vegetale, la cipolla rimasta e la zucca, quindi salate e frullate. Distribuite nei piatti le creme senza mescolarle, irroratele con un filo d'olio (g 5) per piatto, guarnite con lamelle di champignon e maggiorana.

● ***Questa crema, molto digeribile, è adatta al pasto serale, accompagnata da crostini di pane integrale (g 30) e seguita da ricotta di latte vaccino (questa è la qualità più magra), con macedonia di verdure (g 250) e pane integrale (g 60). A pranzo, invece, risotto (g 70) allo zafferano, quindi zucchine (g 250) con carne macinata (g 100), per non avere problemi di masticazione, e pane integrale (g 60).***

RISOTTO AL ROSMARINO

Ingredienti: dose per 2

code di gamberi già sgusciate a crudo g 120 - riso g 100 - ceci secchi g 70 - olio extravergine d'oliva g 20 - scalogno - rosmarino - vino bianco secco - sale - pepe.

Tempo: circa 20 minuti, più l'ammollo e la cottura dei ceci.

Mettete i ceci a bagno in acqua fredda per una notte, poi lessateli. Per il risotto, tritate finemente uno scalogno e un rametto di rosmarino; fate appassire il trito in g 10 d'olio, unite il riso, tostatelo a fuoco vivo, sfumatelo con g 20 di vino e, quando sarà evaporato, proseguite la cottura del risotto bagnandolo con un brodo ottenuto da g 160 di ceci lessi frullati con g 200 della loro acqua di cottura. Quando il riso sarà quasi cotto, unite le code di gambero, spegnete e mantecate con l'olio rimasto, sale, pepe. Lasciate riposare il riso un paio di minuti prima di servirlo, guarnito con alcuni ceci interi.

● ***Questa ricetta, particolarmente invitante, potrebbe essere considerata quasi un pasto completo, da abbinare semplicemente a un'insalata mista e pane integrale (g 60). Nell'altro pasto sono previsti pollo alla piastra (g 150) senza pelle, contorno di patate (g 250) prezzemolate, pane integrale (g 60), che è sempre preferibile rispetto al pane comune, per l'utilità della crusca, indicata per la regolarizzazione dell'alvo.***

MERLUZZO AL VAPORE

Ingredienti: dose per 2

filetti di merluzzo fresco g 300 - finocchio già pulito g 200 - bietole mondate g 60 - olio extravergine d'oliva g 30 - una falda di peperone rosso g 10 - limone - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 20'.

Cuocete a vapore i filetti di merluzzo. Intanto tagliate il finocchio a fettine molto sottili che sbollenterete insieme alle bietole; scolate e allargate le verdure su un canovaccio. Frullate l'olio con sale, pepe, succo di un limone, quindi unite la falda di peperone ridotta in minuscola dadolata. Distribuite nei piatti le verdure, sopra sistematevi i filetti di pesce e condite il tutto con la salsina al peperone.

● ***Questo piatto di pesce, molto consigliabile, perché povero di grassi, digeribile e di facile masticazione, può essere preceduto da un piatto di trenette al pomodoro (g 60) e seguito da lattuga e pane integrale (g 60). A cena, ottimo un semolino (g 30) in brodo di carne (accuratamente sgrassato), crescenza (g 80) con spinaci (g 250) e pane integrale (g 60).***

CONIGLIO CON POLENTA

Ingredienti: dose per 2

polpa di coniglio g 170 - dadolata mista di carota, sedano, zucchina, cipolla, in tutto g 170 - farina di polenta a cottura rapida g 100 - porcini g 70 - champignon g 70 - olio extravergine d'oliva g 20 - farina bianca - timo - vino bianco secco - brodo vegetale - sale - pepe.

Tempo occorrente: circa 40'.

Riducete il coniglio a bocconcini. Fate stufare nell'olio la dadolata di verdure; unite poi i funghi a lamelle e i bocconcini di coniglio infarinati. Soffriggete la carne, sfumate con 2 cucchiaiate di vino, bagnate con un dito di brodo vegetale, insaporite con sale, pepe, timo e completate la cottura, a fuoco moderato (in tutto circa 20'). Preparate intanto la polentina con la farina e g 400 d'acqua leggermente salata; servitela calda con il coniglio.

● ***Questo piatto dimostra come digeribilità e morbidezza alla masticazione non penalizzino necessariamente il sapore, specie per chi ama gusti forti. A questa preparazione può essere aggiunto anche un piatto di carote grattugiate (g 150). Nel secondo pasto della giornata, ottimi un passato di verdura con riso (g 30), prosciutto cotto sgrassato (g 50), purè di patate (g 150) e pane integrale (g 60).***

A sinistra, in alto, Merluzzo al vapore (calorie 250 a porzione) e, dall'alto, Piatto freddo (calorie 272), Crema bicolore (calorie 147), Polpette e sformatino (calorie 438). Il Risotto al rosmarino (non visualizzato) assicura 430 calorie; il Coniglio con polenta, 460; il Budino all'arancia, 191.

- Consulenza scientifica del Servizio di Scienza dell'Alimentazione, Ospedale San Raffaele - Mi
dott. Maria Cristina Librenti
dietista Monica Marchi
- Ricette di Francesco Tonelli

POLPETTE E SFORMATINO

Ingredienti: dose per 2

Per le polpette: *fesa di vitello macinata g 200 - besciamella g 120 - parmigiano grattugiato g 20 - un uovo - noce moscata - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - farina - sale - pepe.*

Per gli sformatini: *zucchine private dei semi g 180 - spinaci g 100 - besciamella g 80 - olio extravergine d'oliva g 20 - scalogno g 10 - un uovo - sale - pepe.*

Tempo occorrente: circa 60'.

Per le polpette, amalgamate la carne con il parmigiano, un uovo, g 80 di besciamella, sale, pepe e noce moscata grattugiata. Infarinate le polpette, soffriggetele in g 10 d'olio, sfumatele con un cucchiaio di vino, unite la restante besciamella e terminate di cuocerle. Per gli sformatini, stufate per 4' le zucchine, gli spinaci e lo scalogno, in g 15 d'olio caldo; scolate le verdure dal liquido di cottura e frullatele insieme con un uovo, la besciamella, sale e pepe. Distribuite il composto negli

stampini unti d'olio, copriteli e infornateli a 180° per 30'.

● ***Un piatto decisamente invitante, ma ricco di proteine animali, da accompagnare semplicemente con insalatina e pane integrale (g 60). Le proteine, inoltre, vanno bilanciate nel menu serale, che prevede risotto (g 80) con piselli (surgelati g 200), seguito da abbondante macedonia di zucchine, carote, cipolle (g 300), con una fetta di pane integrale (g 30).***

BUDINO ALL'ARANCIA

Ingredienti: dose per 2

Per i budini: *latte scremato g 125 - polpa di banana g 125 - zucchero g 25 - cioccolato fondente g 10 - gelatina in fogli g 7 - un baccello di vaniglia.*

Per la salsa all'arancia: *succo d'arancia g 75 - zucchero a velo g 20 - Maizena.*

Tempo occorrente: circa 3 ore.

Per i budini, riscaldate il latte con lo zucchero e la vaniglia; scioglietevi la gelatina, filtrate e frullate insieme con la banana. Unite il cioccolato grattugiato, quindi versate il composto negli stampini e passate in frigo per 2 ore. Per la salsa, bollite per 3' il succo d'arancia con lo zucchero e una punta di Maizena. Servite i budini con la salsa fredda.

● ***Questo dessert può essere un goloso sostituto di uno spuntino nel corso della giornata (ottimo come "merenda"), anche se richiede, per il conto calorie e l'equilibrio nutrizionale, di rinunciare alla marmellata della prima colazione. Il resto del menu della giornata prevede: a pranzo, gnocchi (g 200) conditi con un cucchiaino di pesto, scaloppine di tacchino (g 100) al latte, carote lesse (g 200) e pane integrale (g 60). A cena, pastina (g 30) in brodo di verdure, pane integrale (g 60) e insalata per accompagnare filetti di trota (g 150) al cartoccio, anche surgelati.***

NATURA COME MEDICINA

LA CAROTA

UNA MINIERA DI VITAMINA A

Questa radice è molto considerata dalla medicina moderna per l'utilità nella prevenzione dei tumori e dell'infarto, grazie all'eccezionale quantità di vitamina A e *betacarotene* contenuti. I *carotenoidi*, presenti in molti ortaggi e frutti di colore giallo, nel nostro organismo si trasformano in vitamina A, e questa protegge la crescita di ossa, cartilagini, epiteli, prevenendo e curando le lesioni precancerose dei tessuti; in particolare, poi, protegge la cornea dell'occhio e migliora l'acutezza visiva. La vitamina A (come la C e la E, i *bioflavonoidi*, il *selenio*, l'aglio e il rosmarino) è un antiossidante dei radicali liberi. Il *betacarotene* interferisce con l'ossidazione del colesterolo e quindi con la sua precipitazione lungo le pareti delle arterie, formando placche aterosclerotiche che provocano malattie cardiocircolatorie e infarto; inoltre ha una azione benefica sulla pelle, scherma i raggi ultravioletti, rafforza unghie e capelli, contrasta l'invecchiamento dell'epidermide e le rughe. Mucillagini, fibre nobili (*pectine*) e vitamina B_2 fanno della carota un ottimo regolatore dello stomaco e dell'intestino, utile nella stipsi, efficacissima nelle diarree perché arresta le fermentazioni intestinali. Il suo ferro giova nelle anemie, calcio e magnesio aiutano i disturbi della crescita, rame e zinco giovano alle persone anziane.

CRUDA, INTATTA, SICURA

La carota andrebbe utilizzata integra, non sbucciata né raschiata, ma solo spazzolata sotto un getto d'acqua, con un apposito spazzolino. Importante, dunque, acquistarne di sicure (senza nitrati e antiparassitari). La parte esterna è la più saporita e ricca di principi attivi. I gambi e le foglie non andrebbero gettati, ma uniti in minestre o brodi di verdura: hanno azione diuretica e stimolano la circolazione, prevenendo l'obesità e rimineralizzando l'organismo.

• Cruda in insalata è utile contro le gastriti;
• il succo di carote crude, centrifugato è un ottimo espettorante nei catarri bronchiali. Si può utilizzare puro o diluito con acqua o con latte (da 50 a 500 g al giorno);
• bevuto a digiuno dà alla pelle un aspetto giovanile e favorisce l'abbronzatura;
• il passato di carote è la tipica medicina delle diarree infantili: lavate mezzo kg di carote, fatele bollire a pezzi in un litro di acqua fino a cottura. Frullatele, aggiungete acqua minerale naturale fino ad arrivare a un litro, e mezzo cucchiaino di sale marino integrale. Si conserva questa purea al fresco e la si fa bere poco per volta nella giornata. Dopo due o tre giorni i disturbi scompaiono. Per i lattanti usare 200 g di carote per litro di acqua e diluire il passato con il latte (da 0 a 3 mesi: una parte di passato e una di latte; da 3 a 6 mesi: una di passato e due di latte).
• La carota, con gambi e foglie, in brodi e pappe, favorisce la mineralizzazione (ossa e denti) e la crescita di lattanti e bambini gracili;
• succo più miele cura l'afonia.

AL POSTO DEI COSMETICI

• La carota contiene *daucarina*, che favorisce la nutrizione dell'epidermide e la penetrazione della vitamina A.

Per combattere pelli difettose (acne, foruncoli, eccesso di sole, macchie senili), grattugiate, con grattugia di vetro, 100 g di carote e unitele a olio extravergine fino ad avere una pasta morbida. Spalmatela su viso, collo, petto e dorso, prima detersi e massaggiati. Dopo 15-20' toglietela con acqua e asciugate picchiettando.

dott. Lucia Angiolini

di Vitalba Paesano

LINEA DIRETTA

Mi sono trasferita da poco con la famiglia (mio marito e due bambini di 7 e 9 anni) da Roma a Moncalieri (Torino) e sto cercando di costruirmi una nuova rete di amicizie. Ho cominciato dalle mamme dei compagni di scuola dei miei figli e dai rispettivi bambini, che invito volentieri per allegre merende e domeniche di giochi. Sono rimasta perplessa, vedendo le loro consuetudini alimentari, che mi sembrano piuttosto diverse da quelle cui ero abituata: a Torino, infatti, compaiono merende a base di frutta, di pane e marmellata... sembrerebbe che l'abitudine a snack e merendine, così diffusa nella mia città d'origine, qui non sia popolare. Eppure avrei pensato che soprattutto la pubblicità televisiva avesse omogeneizzato gusti e abitudini. Che ne pensa? *(Rita F. - Moncalieri,To)*

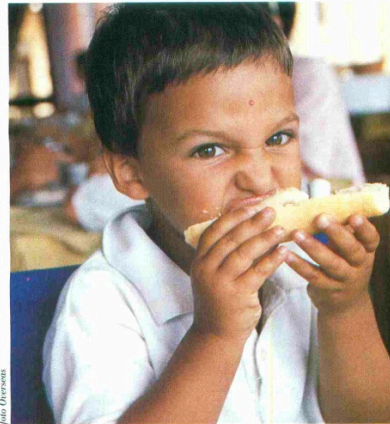
La domanda proposta è interessante, anche perché nasce da un'osservazione reale: esiste uno standard di abitudini alimentari nei bambini di età scolare (responsabile anche l'azione della tv che ha reso più omogeneo - nel bene e nel male - anche il pubblico dei più piccoli) oppure si deve registrare uno "specifico alimentare" tipico delle diverse aree geografiche? Un'opinione o una sola esperienza, evidentemente, non bastano; occorrono dati. Una ricerca epidemiologica, effettuata in collaborazione con la V Clinica pediatrica dell'Università di Milano, diretta dal prof. Marcello Giovannini, per esempio, ha costruito di recente una mappa delle abitudini alimentari dei bambini dai 7 agli 11 anni, in Friuli, Sicilia, Torino e provincia, Roma e provincia: cinquecentotrenta scuole contattate, 74 000 bambini coinvolti, oltre 35 000 questionari puntigliosamente compilati e restituiti dai genitori, attraverso i quali è stato possibile rilevare la quantità e la frequenza di consumo di 116 alimenti selezionati tra i più usati. Dai risultati emerge, tra l'altro, che la situazione alimentare dei bambini è migliore in Sicilia che non in Friuli (46% contro il 25), a Torino più che a Roma (70% contro il 50). In generale, comunque, si delinea che le grosse differenze tra bambini del Nord e del Sud sono praticamente scomparse (si conferma, dunque, uno standard più omogeneo, certamente dovuto anche a una maggiore informazione alimentare, non solo televisiva e non solo pubblicitaria: anche i giornali e la scuola hanno promosso, infatti, una maggiore consapevolezza alimentare). Per quanto riguarda le linee di tendenza, poi, dalla ricerca risulta che i grassi vengono assunti in quantità preponderante sia al Nord (Friuli) sia al Sud (Sicilia); il calcio è carente soprattutto al Sud; le cose vanno meglio quanto ad assunzione di vitamina C e ferro; la quota riservata ai carboidrati è inferiore a quella prescritta, soprattutto per quanto riguarda le fibre; gli eccessi degli anni passati, per quanto concerne le proteine, sono in parte rientrate. Una merenda a base di pane e marmellata, sembrerebbe, dunque, rispondere bene alle esigenze alimentari dei bambini, in trend con quanto richiesto dai nutrizionisti. Ma anche uno yogurt, un po' di frutta, una fetta di torta preparata senza troppi grassi assecondano gusto e salute. E questo vale al Nord come al Sud, a Roma, come nella sua nuova città.

foto Overseas

MENO POTERE AI LEGUMI SE DA SOLI?

La mia non è una domanda da rivolgere allo chef, anche se voglio parlare di "pasta e fagioli". La mia curiosità nasce dal fatto che, leggendo con interesse le vostre ricette e in particolare quelle dietetiche, mi ha colpito la vostra costanza nell'abbinare la pasta (o il riso) ai legumi. Non deve essere solo una scelta gastronomica in senso stretto, deduco. Ma vorrei una spiegazione di rigore alimentare. Grazie *(Ludovica L. - Milano)*

Tutto nasce dalla grande distinzione tra proteine animali e vegetali: le prime sono quelle della carne e del pesce, del latte e derivati; le altre vengono da legumi e cereali. Le proteine vegetali, per la loro composizione in aminoacidi, costituiscono una valida alternativa a quelle animali. In particolare, il contenuto proteico dei legumi secchi, che varia dal 16,6% dei ceci al 27% delle fave, è doppio che nei cereali e si avvicina molto a quello della carne. Il valore biologico delle proteine presenti nei legumi è però inferiore, poiché carenti di alcuni aminoacidi essenziali. L'abbinamento con la pasta compensa queste carenze cosicché un piatto di pasta e fagioli viene ad avere proteine a valore biologico paragonabile a quello di una bistecca.

Indirizzate le vostre lettere a: "Linea diretta" - La Cucina Italiana - p. zza Aspromonte 13 20131 Milano

RINGRAZIAMO

tutte le ditte che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi fotografici

ARCA
sale-pepe in corno (pag. 43)
Zona Ind.le Squartabue, VillaMusone, RECANATI (Macerata)

BORMIOLI LUIGI S.p.A.
calice collezione "Light & Music" (pag. 71)
Via Moletolo 6, PARMA

BORMIOLI ROCCO
calice "Prater" in vetro soffiato (pag. 55)
Viale Martiri della Libertà 1, FIDENZA (Parma)

CALECA CERAMICHE
piatto (pag. 37); piatti colorati (pag. 47); sottopiatto verde (pag. 51 e 57)
Via Giovanni XXIII, PATTI (Messina)

CHRISTOFLE
sottopiatto e coniglietti in lega Christofle, boccia portacandela in cristallo di Saint Louis (scheda Sorba)
Via Martignoni 10, MILANO

CORRADO CORRADI
Arzberg: piatto con bordo decorato (scheda Sorba)
Via Medici del Vascello, 8 MILANO

CROFF CENTRO CASA
piatti e zuppiera (pag. 110 e 111)
Piazza Diaz 2, MILANO

FINART
foglie autunnali in tessuto (pag. 57 e 71)
Via Bernina 41, MILANO

GENEVIÈVE LETHU
tovaglia, tovaglioli, servizio di piatti, vasetti e cestino (da pag. 93 a pag. 99)
Corso Matteotti 1, MILANO

KOIVU
piatti gialli (pag. 60)
Corso Europa 12, MILANO

LA PORCELLANA BIANCA
tegame in acciaio (in copertina); piatto e ciotoline gialli (pag. 39); pirofila ovale (pag. 55); piatti e casseruola (pag. 57); tegame in acciaio (pag. 59 e 63); casseruola e piatto (pag. 62); tegame in acciaio e pirofila rettangolare (pag. 63); pirofila e padella in smalto blu (pag. 69); piatto e tortiera ovale (pag. 75)
Via Statuto 11, MILANO

LA TASTE
barattoli in vetro con spezie pag. 95 e 96)
Corso Vittorio Emanuele 13, MILANO

L'IDEA
piatti, zuppiere, scodelle Denby (da pag. 102 a pag.107)
Via Ricordi 28, MILANO

MAINO CARLO
Apilco: piatti con bordo decorato motivo radica (pag. 49); piatti (pag. 53)
Via G. Piazzi 1, MILANO

MARINA RIGOLONE
fondi dipinti a mano (pag. 37, da pag. 40 a pag. 45, pag. 49, 53, 59, 67, 73, 75, 77, 110 e 111)
Via Donatello 15, MILANO

SIMAS
Denby: piatti e pirofile (da pag. 40 a pag. 45);
Via Monte Rosa 18, Zona Ind. PARUZZARO (Novara)

TOGNANA
piatti con filo verde (pag. 51); piatto ovale con filo verde e ciotolina (pag. 59); piatti (pag. 67); piatto bianco (pag. 71); piatti con filo verde (pag. 73); piatto (pag. 77); piatto (pag. 86)
Via Capitello 22, CASIER (Treviso)

IL FAGIOLO DI LAMON

di Giorgio Donegani e Giorgio Menaggia

• *L'Italia gastronomica non è ricca solo di vini, salumi e formaggi, ma anche di prodotti più umili come i fagioli.*
• *A Lamon, Sovramonte e nelle zone limitrofe, in provincia di Belluno, si coltivano da quasi 500 anni alcune varietà particolari di questo legume "da granella", che ha spiccate qualità gastronomiche e nutrizionali.*
• *Coltivata in collina, in un altipiano fertile, questa varietà si distingue per il sapore caratteristico e per la sottigliezza della sua buccia.*
• *Da companatico umile e quotidiano è diventato un prodotto d'élite, di cui si è richiesto il marchio di qualità, riconosciuto a livello nazionale.*

Il fagiolo, nella zona di Lamon, ha fatto la comparsa intorno alla prima metà del 1500 portato da Roma da Pierio Valeriano (nome d'arte di Giovan Pietro dalle Fosse). Erano state, invece, le scoperte spagnole a portarlo dalle Americhe; ecco perché i lamonesi e la gente di Sovramonte chiamano "spagnolo" il fagiolo locale. La pianta si diffuse rapidamente nell'intera valle e nel feltrino, grazie alla conformazione geologica del terreno, ricco di sedimenti morenici. La pianta del fagiolo (*Phaseolus vulgaris*), come altre Leguminose, possiede un pregio agronomico; le radici presentano ingrossamenti (tubercoli), formati da microrganismi capaci di catturare l'azoto atmosferico e trasferirlo ai semi. In questo modo il terreno si arricchisce.

Ben quattro varietà

Nell'altopiano lamonese e in quello sovramontano si coltivano quattro varietà pregiate di fagioli. Sono:
• **Spagnolet** o **Spagnolit** (cioè spagnolo piccolo). Ha forma tondeggiante a bottе, con striature rosso-brillanti sul fondo bianco sporco. Il seme ha dimensioni ridotte (0,9 g) e una resa modesta (4-5 semi per baccello). È il tipo di fagiolo migliore e il più ricercato. È indicato per insalate e per preparare il *pendolon*, un piatto pastorale della zona. Raramente si può incontrare la coltivazione dello **Spagnolet Bass** (un fagiolo nano), dalle dimensioni ancora più contenute.
• **Spagnolon** o **Spagnolo vero** (chiamato anche **Ballotton**). Questo tipo di fagiolo è più difficile da trovare, data la scarsa coltivazione. Possiede le medesime caratteristiche dello Spagnolet, tranne il peso, che risulta maggiore (1,2-1,3 g).
• **Calonega.** È una varietà molto coltivata, dalla buona resa e dalle ottime qualità culinarie. I semi pesano circa 1 g e hanno forma schiacciata con striature rosso-vino su fondo bianco sporco. È indicato per minestre.
• **Canalin** o **Canalino.** È una varietà sicuramente importata da Canal di Bovo (Trento), circa 25 anni fa. Di buon peso (1,2-1,7 g) e di ottima resa (6-7 semi per baccello), il canalin si presenta cilindrico, con buccia rugosa e più consistente rispetto alle altre varietà. Le striature sono di colore rosso cupo, talora nere. Data la sua maggiore consistenza, è indicato in insalata e non in minestra, purché venga cotto lentamente in poca acqua, senza mescolare. Sono state identificate anche due varietà minori di fagioli, di produzione molto limitata: il **Righe d'oro**, simile al Canalino, con striature dorate, e il **Banei** o **Mame**, che assomiglia al Calonega, con colore uniforme nocciola bruciato.

Tutela dalle imitazioni

Le caratteristiche del fagiolo di Lamon stanno per essere ufficializzate con la nascita di un Consorzio di tutela, patrocinato dalla Regione Veneto. Nel progetto si prevede la costituzione di due zone, la prima vocata alla produzione delle sementi selezionate negli altipiani di Lamon e Sovramonte, la seconda, di sola produzione, che interesserà l'intera Valbelluna. La Regione Veneto finanzierà anche le opere strutturali del progetto e l'attività promozionale per la diffusione del "fagiolo di Lamon". È un'iniziativa per tutelare il prodotto dalle imitazioni soprattutto delle varietà Lamon (o Bilò) e Superlamon, coltivate in provincia di Cuneo, di derivazione bellunese, che coprono l'80% della produzione del fagiolo borlotto secco da granella.

Conservazione e cottura

I fagioli di Lamon vanno conservati in ambienti asciutti e ben aerati, in sacchi di juta o comunque in contenitori che consentano la circolazione dell'aria. Si possono conservare anche con la surgelazione. I semi secchi vengono selezionati e posti in poca acqua per circa 24 ore, cambiandola almeno una volta. La cottura deve essere fatta a fuoco lento, in poca acqua, con sale, una foglia di alloro e altre spezie, a seconda dei gusti o della ricetta.

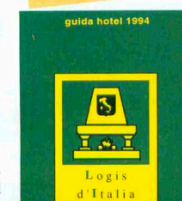
LO SCAFFALE DI CUCINA

di Manuela Lazzara

L'UNIVERSO NEL PIATTO
di Gianfranco Bolognesi
Grafis Edizioni - Casalecchio (BO)
lire 90 000

L'autore, sommelier professionista, è fondatore e *patron* di un celebre ristorante, "La Frasca" di Castrocaro Terme. Questo libro è la sua seconda esperienza editoriale; come il primo volume, anche questo presenta cento ricette, ognuna fotografata su un grande piatto, cento vini che vi si accostano alla perfezione, cento fotografie di Franco Fontana ispirate alla ricetta. Cosa lo distingue, dunque, dal precedente? Il fatto, asserisce l'autore, che le ricette, tutte già sperimentate e assaggiate nel ristorante dai suoi clienti, sono assolutamente nuove; e aggiunge: se con sette note i musicisti riescono a creare musica sempre nuova, cosa non si può fare in cucina dove gli elementi di base sono tanti più di sette? Per saperlo, basta sfogliare il libro e osservare le ricette che partono dagli antipasti e, attraverso creme, primi asciutti, piatti di pesce e di carne, arrivano a raffinati dessert. Grazie alle fotografie, esse svelano i loro segreti, soprattutto per quanto riguarda la presentazione. Questo offrirà spunti a non finire agli appassionati di cucina creativa che vorranno sperimentarle.

LE RICETTE DELL'AMMIRAGLIO
di Flaminia Baffigo
Oscar Mondadori - lire 16 000

Un ammiraglio in pensione, ma sempre legato al mare, che cucina per hobby pesce per gli amici. Una figlia che, ricordandolo, ne raccoglie, ordina e arricchisce gli appunti. Il risultato: un ricettario piuttosto completo, che presenta i pesci uno per uno in ordine alfabetico, ne spiega caratteristiche e diffusione, rivela tanti piccoli segreti per prepararli; nel complesso, un pratico manualetto di riferimento per chi sa interpretarlo anche senza l'aiuto di fotografie. Buone le spiegazioni.

RICETTE DI SUA MAESTÀ IL RAVIOLO
di Luigino Bruni
Slow Food Ed. - lire 19 500

Agnolotti piemontesi, tortellini bolognesi, cappellacci ferraresi, casonsei bresciani, cialzòns carnici; culingiones sardi: sono molte le regioni italiane ad aver dato una propria interpretazione a quel piatto della festa il cui nome si può riassumere nell'espressione "pasta ripiena" o anche, con una parola sola, "raviolo". Con qualche variante, infatti, si chiamavano più o meno così le più antiche paste ripiene, menzionate su testi del XII secolo. L'origine di questo cibo è complessa e non del tutto certa: l'autore, studioso di storia gastronomica, ne fornisce comunque una traccia e documenti assai interessanti nella parte iniziale del libro. Riporta poi un centinaio di ricette raccolte dal vivo in tutta Italia e non uniformate, nemmeno come linguaggio, proprio per conservare al volume la caratteristica di essere quasi una "tavola rotonda" sull'argomento, con contributi provenienti da privati e da gastronomi celebri del passato e del presente.

LE CONSERVE DI LISA BIONDI
di Lisa Biondi
Manuali Sonzogno - lire 35 000

Viene per molti il momento in cui, trovandosi fra le mani una cassetta di verdura acquistata al mercato o un cestello di frutta ricevuto in regalo, si decide di mettere tutto sotto vetro: un'operazione che può riservare divertimento e soddisfazioni, a patto che sia svolta a regola d'arte. È bene fornirsi, quindi, di un testo sull'argomento e seguirlo attentamente. Questo si segnala per la semplicità e anche per la completezza. Oltre a ricette per conservare le verdure, ci sono, infatti, anche quelle di oli aromatici, salse, marmellate, gelatine, frutta sciroppata e sotto spirito, canditi e liquori.

LOGIS D'ITALIA
Guida Hotel 1994 - lire 3 000

I viaggiatori italiani che hanno avuto la possibilità di sostare in Francia o in Inghilterra in un hotel che si fregia del marchio di qualità *Logis* (un caminetto giallo in campo verde) trovando ospitalità familiare, prezzi ragionevoli, cucina regionale, saranno contenti di sapere che all'associazione aderiscono ora anche alcuni alberghi in Italia. Tutti i Logis nostrani così garantiti sono elencati e illustrati in questa guida, distribuita dall'autorevole Touring Club Italiano.

SENZA SEGRETI

di Manuela Lazzara

LA RICETTA RICHIESTA: CASSOULET ALLA FRANCESE

Ammollate per 12 ore g 400 di fagioli cannellini secchi. Sbollentate per 5' g 250 di pancetta e g 125 di cotenna, quindi tagliatele a strisce. Preparate un mazzetto con timo, alloro e prezzemolo. Tritate uno spicchio d'aglio e steccate con chiodi di garofano una cipolla. Scolate i fagioli, metteteli in una pentola, coperti d'acqua, con tutti gli ingredienti preparati e con un osso di prosciutto. Cuocete pian piano per circa 1 ora e 30'. Nell'ultima mezz'ora, unite g 250 di salsiccia a pasta grossa. Sbucciate, private dei semi e tagliate a dadi g 200 di pomodori maturi. Fate appassire 2 porri tritati in g 50 di grasso d'oca. Unite i pomodori e salate; ponete i fagioli, cotti, in una casseruola di coccio (che vada in tavola), sfregata con aglio, eliminate l'osso e le erbe, versatevi la salsa di pomodoro, cospargete di pangrattato e grasso d'oca e gratinate. Dose per 6.

FIORI IN CUCINA

La malva è una pianta modesta, che cresce spontanea dovunque. Osservandola, si scopre la semplice bellezza del suo fiore lilla a 5 petali, a forma di cuore: forse per questo nella tradizione popolare simboleggia l'amore materno. Con i suoi petali, si può guarnire un'insalata; foglie e fiori misti, tritati e insaporiti con cipolla, si possono cuocere con brodo, ispessire con crema di riso e condire con burro: un primo leggero e rinfrescante.

PAROLE, PAROLE

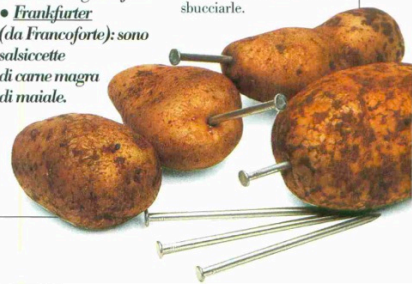
Molti piatti o prodotti alimentari portano il nome di una città. Alcuni sono quasi ovvii, come Praga, o Bologna, parmigiana, fiorentina o veneziana. Diverso, quando si parla di...

- *Moscovita: è una gelatina, simile a una bavarese, a base di crema o frutta. Alla Moscovita: è anche il nome di un antipasto freddo, con uova sode guarnite con caviale, tartufo, filetti d'acciuga, fondi di carciofo. All'Austria e a*
- *Vienna si ispira il nome non solo delle salsicce ma anche di un modo molto noto di cucinare la cotoletta (Wiener Schnitzel) che fa concorrenza alla*
- *Milanese a sua volta cotoletta; si chiama Milano, invece, un salame a grana fine.*
- *Frankfurter (da Francoforte): sono salsiccette di carne magra di maiale.*

IDEE PIÙ, PIÙ IDEE...

- Perché le **salsicce** non scoppino in cottura, bisogna punzecchiare la pelle che le riveste con uno stecchino o con uno spiedino.
- I **gusci** delle uova non si rompono bollendo, se si praticano 2 minibuchi (con uno spillo o l'apposito strumentino, in vendita nei negozi di casalinghi) alle due estremità.
- Per abbreviare la lunga **cottura di un brasato**, si può usare la pentola a pressione. Contrariamente a quanto si fa quando lo si cuoce in una pentola tradizionale, però, in questo caso è preferibile non infarinare la carne, per evitare che si attacchi al fondo.
- Pezzi di carne e pesci arrostiscono meglio se sono a temperatura ambiente e non freddi: toglierli perciò per tempo dal frigorifero.

L'UTENSILE

Un aiuto per abbreviare il tempo di cottura delle patate, specialmente se grosse, sono gli appositi **chiodi di alluminio** (lunghi 10 cm) da infilzare al centro dei tuberi. L'**alluminio** conduce bene il calore, perciò la cottura risulta uniforme. I chiodi servono anche da "manici", al momento di sbucciarle.

LA SCUOLA DI CUCINA

Le lezioni di cucina dell' IPCA sono prevalentemente pratiche e si svolgono in un'ampia aula attrezzata con 20 posti di lavoro. Ogni allievo dispone di una struttura dotata di lavello, piano di lavoro, fuochi, forno e di tutti gli utensili. Vengono forniti dalla scuola gli ingredienti necessari per la preparazione delle ricette.

CUCINA CLASSICA

Tutto ciò che è necessario conoscere per cucinare bene. Vengono descritte le tecniche per preparare menu completi, dagli antipasti fino ai dolci, con piatti diversi e di sicuro effetto.

8 lezioni di 3 ore ciascuna in 8 settimane

CUCINA REGIONALE *primi piatti*

Nel corso vengono presentate 24 ricette: agnolotti (Piemonte), tortelli di zucca (Lombardia), lasagne verdi (Emilia), bucatini all' amatriciana (Lazio), sartù di riso (Campania), ecc.

8 lezioni di 3 ore ciascuna in 8 settimane

PIZZE, FOCACCE, TORTE SALATE

orso prevede la realizza-ne di 16 piatti tra i più ti-i e gustosi: focaccia al rgonzola o agli aromi, za al radicchio o alle pa-e, crostata agli asparagi o melanzane, ecc.

ioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

PASTICCERIA

Il corso illustra con esercitazioni pratiche tutta la gamma della pasticceria: gli impasti di base, le torte semplici ed elaborate, le crostate, le creme, i dolci al cucchiaio, le friandises e i biscotti.

6 lezioni di 3 ore ciascuna in 6 settimane

CUCINA RAPIDA

Si approntano sei menu completi, che si possono realizzare in tempi rapidi con la programmazione coordinata del lavoro e la sequenza delle operazioni di preparazione e di cottura.

6 lezioni di 3 ore ciascuna in 6 settimane

CUCINA VEGETARIANA

Ogni lezione presenta una dieta vegetariana equilibrata: come effettuare cotture sane, come alimentarsi con cibi biologici e di qualità, senza rinunciare al gusto di una cucina saporita.

4 lezioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

ALTA CUCINA

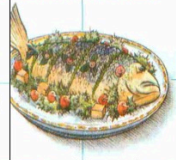
Riservata ad allievi già esperti nella tecnica di cucina e nei vari tipi di cottura. Le lezioni consistono in applicazioni pratiche con la realizzazione di ricette della cucina classica e creativa.

8 lezioni di 3 ore ciascuna in 8 settimane

CUCINA REGIONALE *secondi piatti*

Nel corso vengono presentate 24 ricette: brasato al barolo (Piemonte),osso buco alla milanese, cima ripiena alla genovese, braciole alla napoletana, seppie ripiene al forno (Puglia), ecc.

8 lezioni di 3 ore ciascuna in 8 settimane

CUCINA DI PESCE

ome acquistare e riconoere il buon pesce e cucirlo nei modi più svariati. ai gamberetti all'astice, lla trota al salmone. Lezio- sulle tecniche di pulitura e i sistemi di cottura.

ezioni di 3 ore ciascuna in 6 settimane

GALATEO A TAVOLA

Come apparecchiare la tavola per le diverse occasioni, le decorazioni ideali per i pranzi e le cene importanti, come scegliere i menu nel modo più appropriato, elegante e originale.

4 lezioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

PRIMI PIATTI

Le lezioni compongono un corso completo sulla preparazione dei primi piatti. Vengono approntate venti ricette per la cena delle grandi occasioni o per la spaghettata improvvisata.

4 lezioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

CIOCCOLATO

Vengono realizzati i diversi tipi di lavorazione al cioccolato, comprese le coperture dei dolci. Nel corso vengono preparati anche cioccolatini, pralines e una varietà di dolci a base di cioccolato.

4 lezioni di 3 ore ciascuna in 4 settimane

L'ALLIEVO PUO' SCEGLIERE TRA I DODICI CORSI ILLUSTRATI QUI SOPRA. GLI ORARI SONO I SEGUENTI:

CORSI DI MATTINA	DALLE 9 ALLE 12
CORSI POMERIDIANI	DALLE 15 ALLE 18
CORSI SERALI	DALLE 19 ALLE 22

Inizio dei corsi: 18 ottobre

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

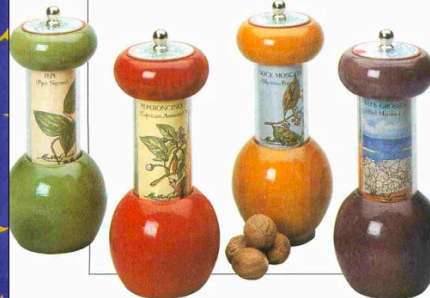
rivolgersi alla segreteria IPCA
Piazza Aspromonte 15-Milano (MM LORETO)
☎ 26.64.907/70.642.242
Fax 706.385.44
(DA LUNEDI A VENERDI IN ORARIO D'UFFICIO)

DA COMPERARE

di Rosy Prandoni

Appartengono alla produzione tradizionale dei contadini delle Langhe i formaggi che Giuseppe Occelli produce nel suo Caseificio Agrinatura, a Farigliano (Cuneo). Il più tipico è la Tuma Langarola, preparata con latte di mucca, latte di pecora, caglio e sale. Ci sono poi la Tuma 'd feja e la Tuma dla paja, a pasta semistagionata; la Tuma del trifulau, a pasta semifresca con aggiunta di tartufo sminuzzato; il Tumin di capra o pecora e tre formaggi stagionati: l'Escarun, l'Escarun di capra e il Crutin con tartufo nero.

MACINASPEZIE IN FRASSINO COLORATO

Per dosare nel modo giusto peperoncino, sale, pepe e noce moscata, Demolli propone "I Macinaspezie" in perspex e frassino colorato. Allentando o stringendo la pallina coprivite, sulla sommità del coperchio, è possibile regolare la grossezza del macinato. Prodotti da MastroGuido di Assago (Milano), i macinaspezie Demolli sono in vendita nei migliori negozi di casalinghi.

YOGURT LIGHT E SPREMUTA D'ARANCE

Per chi deve controllare il consumo di zuccheri, la Fattoria Scaldasole ha preparato la linea di yogurt "Light" che ha un bassissimo contenuto di calorie: 45 per 100 g di prodotto. I gusti disponibili sono: pesca, frutti di bosco, fibra d'avena e frutti tropicali. La spremuta di arance bionde arricchisce, invece, la linea biologica "Teddy", rivolta principalmente ai bambini. In linea con la sua filosofia aziendale, la Fattoria Scaldasole è tra le ditte che hanno aderito all'iniziativa dell'associazione "Verde in

comune. Contributo per Milano". Piazza Conciliazione è fiorita grazie all'intervento dell'azienda.

OLI SELEZIONATI

Proviene da alcune delle più pregiate zone olivicole italiane la selezione di oli extravergine "PrimOli". La gamma comprende "Il Signore di Toscana", dal sapore fruttato con retrogusto amarognolo; "Molini di Valdolce, dal gusto dolce, delicatamente mandorlato, che proviene dall'entroterra imperiese. È originario del Lago di Garda, invece, "Oliveto del Lago", delicato, con sfumature aromatiche. Sono prodotti adottando le tecniche agronomiche di lotta integrata ai parassiti, "Nuova Agricoltura", dal gusto mandorlato, leggermente piccante, e "Il Frutto della Vita", dolce e delicato con sfumature aromatiche. La commercializzazione di questi oli

è affidata alla Minerva Agricola Alimentare, un'azienda del Gruppo Oleifici Mediterranei.

UNA "GRIFFE" PER LA CARNE DI QUALITÀ

Con il marchio "Pascolo del Sole" si trovano sui banchi dei supermercati hamburger, cotolette, carpaccio, arrosto, spiedini, nodini e i classici tagli di bovino adulto e di vitello. La "griffe" posta su questi prodotti contraddistingue carne bovina magra di qualità, certificata, frollata e confezionata in atmosfera modificata. Le carni "Pascolo del Sole" sono prodotte e garantite da Inalca, azienda leader in Italia nel settore delle carni bovine.

NUOVO CENTRO COMMERCIALE A CREMA

È stato aperto a Crema il centro commerciale "Gran Rondò", realizzato da Coop Lombardia. Questa nuova struttura, che amplia, modernizza e sostituisce il supermercato Coop già presente, raggruppa un ipermercato, 4 punti vendita, 31 negozi specializzati, più bar, ristorante, banca, numerosi altri servizi e un grande parcheggio di 1300 posti.

ASTA BENEFICA DI VINI PREGIATI

Barolo, Barbaresco, Barbera, Brunello, Chianti, Cabernet, Chardonnay, Dolcetto sono solo alcuni dei vini che verranno battuti all'asta il 10 ottobre, alle ore 20, presso il Museo dei Navigli a Milano (via San Marco 40). Il ricavato sarà devoluto alla Fondazione Floriani, che da sedici anni è impegnata nell'assistenza domiciliare gratuita ai malati terminali di cancro. Luigi Cotti, proprietario dell'Enoteca Cotti, si è fatto promotore dell'iniziativa presso i più noti produttori italiani, che hanno risposto all'appello inviando vini di annate particolari o bottiglie di prestigio. Tra queste, un Cognac Hine del 1938, una bottiglia di Tokay dello stesso anno, grappe storiche friulane e piemontesi, rare grappe di Picolit e di Brachetto.

NEL CASTELLO, L'ARTE DI OFFRIRE IL TÈ

Nell'Orangerie del Castello di Pralormo (Torino), ossia nell'antica serra di aranci e limoni, è in programma dal giorno 14 di questo mese, fino al 18, un'esposizione dal tema "L'arte di offrire il tè". In questa occasione, Hermès presenterà il suo nuovo servizio di porcellana"Attelage", ambientandolo in un angolo del suo museo privato di Parigi, ricostruito a trompe-l'oeil. La Fortnum and Mason allestirà, invece, un vecchio negozio del tè, mentre la Victorian Tea Garden, proporrà una grandissima varietà di miscele. Si potranno ammirare collezioni di teiere, tazzine scatole per il tè, coreografie sul rito del tè in Russia, India, Cina, Giappone e Africa. Alcuni esperti intratterranno i visitatori, illustrando la cerimonia del tè in Giappone, il modo corretto di preparare il tè in Inghilterra e l'uso del "samovar" secondo la tradizione russa. La mostra sarà anche l'occasione per visitare il Castello medievale di Pralormo, che con il suo intrico di locali a livelli sfalsati, le sue scalette a chiocciola, gli stretti passaggi, le porticine misteriose conserva intatto tutto il suo fascino.

CATERING D'AUTORE

Nell'organizzazione di un ricevimento, come di un cocktail o di una cena in piedi, la cura del dettaglio, l'attenzione al particolare sono essenziali per la riuscita della festa. E sono proprio questi elementi, insieme a una inconfondibile impronta di raffinatezza e alla qualità del servizio, che contraddistinguono la ditta di catering "Il Maestro di Casa". Secondo il titolare Ludovico Sala, vero cultore dell'arte della tavola, per raggiungere lo stile voluto, secondo il tipo di evento conviviale, è importante scegliere con cura l'architettura del luogo, l'apparecchiatura della tavola, la disposizione dei fiori e il menu da offrire agli invitati. Per soddisfare qualsiasi esigenza, questa organizzazione mette a disposizione, infatti, l'ambiente più adatto: una casa in campagna, un'antica villa oppure un castello immerso nel verde. Tra le residenze disponibili ci sono, per esempio, la settecentesca Villa Gavotti della Rovere, ad Albisola Superiore (Savona) e la Residenza alla Scala, che occupa 400 mq dell'antico palazzo dei Conti Amman, nel cuore di Milano. Scelta la cornice giusta, "Il Maestro di Casa" si occupa dell'argenteria, dei piatti, dei sottopiatti e di tutti gli accessori che servono per creare l'atmosfera perfetta in ogni occasione. La ditta dispone, inoltre, di una cucina propria e di propri chef in grado di preparare menu di classe. Anche il personale è altamente selezionato, diretto da maître di grande esperienza. Non mancano, naturalmente, i sommelier perché - sottolinea Ludovico Sala - un servizio accurato prevede che il vino venga servito ad ogni ospite alla giusta temperatura. La sede operativa de "Il Maestro di Casa" è a Canegrate (Milano); telefono 0331/411340; fax 411341.

LA CUCINA ITALIANA

Nel prossimo numero

TERRINE E ANTIPASTI CHE SANNO GIÀ DI FESTA

TEMA DEL MESE: LO STORIONE

RICETTE: GRANDI IDEE PER IL GRANDE FREDDO

LE NOSTRE INCHIESTE: L'ULTIMA GENERAZIONE DEI PIANI DI COTTURA

COME CUCINARE CON LA PENTOLA A PRESSIONE

LA POSTA DEL CUOCO

Quando preparo coupelles, coni e lingue di gatto (generalmente il giorno prima di utilizzarli) all'indomani devo constatare che perdono sempre la forma che gli avevo dato e la friabilità, diventando molli. Questo inconveniente mi succede anche se li ripongo in un contenitore ermetico. Come posso evitarlo?
(Paolo A. - Roma)

Nella sua lettera non dice nulla riguardo la ricetta che segue per fare coupelles, lingue di gatto e coni da usare per contenere o accompagnare mousse e gelati. Anche se lei forse conosce esattamente le dosi e il procedimento per queste preparazioni, le riassumiamo qui brevemente: si amalgamano in una ciotola farina bianca con altrettanto albume, non montato. Vi si mescolano ancora lo stesso peso di burro fuso e di zucchero a velo. L'impasto ottenuto va steso (a dischi sottili o a bastoncini, a seconda della forma che si vuole ottenere) sulla placca imburrata e infarinata che si passa subito in forno caldissimo (circa 200°) per pochi minuti, 3 o 4 al massimo, finché la pasta ai bordi diventa color bruno mentre il centro è dorato. I dischi si staccano immediatamente e, ancora molli e malleabili, si modellano sul fondo di un bicchiere oppure su formine. Il difetto che lei lamenta può nascere proprio durante la cottura; forse lei, per paura di bruciare i dolcetti, accorcia troppo i tempi (e quindi l'impasto resta umido). Un altro possibile errore consiste nel riporre i pezzi preparati non del tutto freddi. In questo caso emettono ancora un po' di umidità quando vengono chiusi nei contenitori ermetici. Faccia attenzione a questi due punti e certamente avrà più successo.

PRECISAZIONI SULLA PASTA FROLLA

Quando faccio la pasta frolla, questa "brucia" subito. Sono costretta a lavorarla molto perché, ultimata, si presenta come un mucchio di briciole, nonostante tenti, con l'aggiunta di tuorli o di latte, di tenerla insieme. Come è possibile non far sciogliere il burro durante la lavorazione ed evitare l'insopportabile inconveniente? Cosa aggiungono alla pasta i pasticceri per ottenere una consistenza così compatta? Vorrei anche sapere perché il contenuto calorico indicato sulle conserve vegetali differisce così tanto da quello dei prodotti freschi.
(Maria Chiara G. - Firenze)

Della pasta frolla si è trattato già altre volte in questa pagina e nella puntata di gennaio 1992 della rubrica Scuola di Pasticceria. Vi ritorniamo in quanto si tratta di una preparazione fondamentale e perché la sua lettera dà il modo di sottolineare due errori da evitare nel modo più assoluto: lavorare molto la pasta frolla e cercare di salvarla con aggiunte estemporanee. Non c'è davvero pericolo di sbagliare se si segue con cura il procedimento, del resto spesso ripetuto anche nelle ricette. Sottolineiamo dunque che la farina va inizialmente impastata molto velocemente con il burro, morbido e a pezzetti, poi rimessa a fontana sul tavolo per le aggiunte successive: tuorli, più qualche albume se si vuole una pasta più consistente, aromi e zucchero, semolato o a velo (per una pasta più friabile). La lavorazione deve essere molto sollecita perché questa pasta "brucia" proprio per effetto del calore, tant'è vero che si consiglia, specialmente a chi ha le mani piuttosto calde, di toccarla il meno possibile, ma di lavorarla con spatole oppure coltelli. Sempre brevemente, in ogni caso, quanto basta per renderla uniforme. Ottimi risultati si possono ottenere anche con un'impastatrice. Essenziale è poi il riposo in frigorifero, che fa rassodare il burro, che si è sciolto durante la lavorazione. Qualcuno aggiunge all'impasto un po' di lievito in polvere, risparmiando sulle uova e ottenendo una pasta più consistente. Si può fare, anche se non è proprio il meglio.

Per quanto riguarda, invece, le indicazioni delle calorie, c'è sempre differenza fra i prodotti freschi e quelli secchi, cotti oppure conservati in vario modo, come sono per lo più quelli in scatola.

INDICE DELLE RICETTE DI QUESTO FASCICOLO
OTTOBRE 1994

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

PESCI

VERDURE

PIATTI DI MEZZO

DOLCI

SCUOLA DI CUCINA: IL PESCE

LA CUCINA RAPIDA

LA CUCINA DI CASA NOSTRA: SICILIA

TEMA DEL MESE: PRUGNE SECCHE

PARLIAMO DI... PASSATI, CREME

COCKTAIL

LE PAGINE DELLA SALUTE: LATTE, FRUTTA E... AMICIZIE PER GLI ULTRASESSANTENNI

Le ricette con questo simbolo sono "rapidissime". In questo indice sono indicate con l'asterisco (*)

LA CUCINA ITALIANA

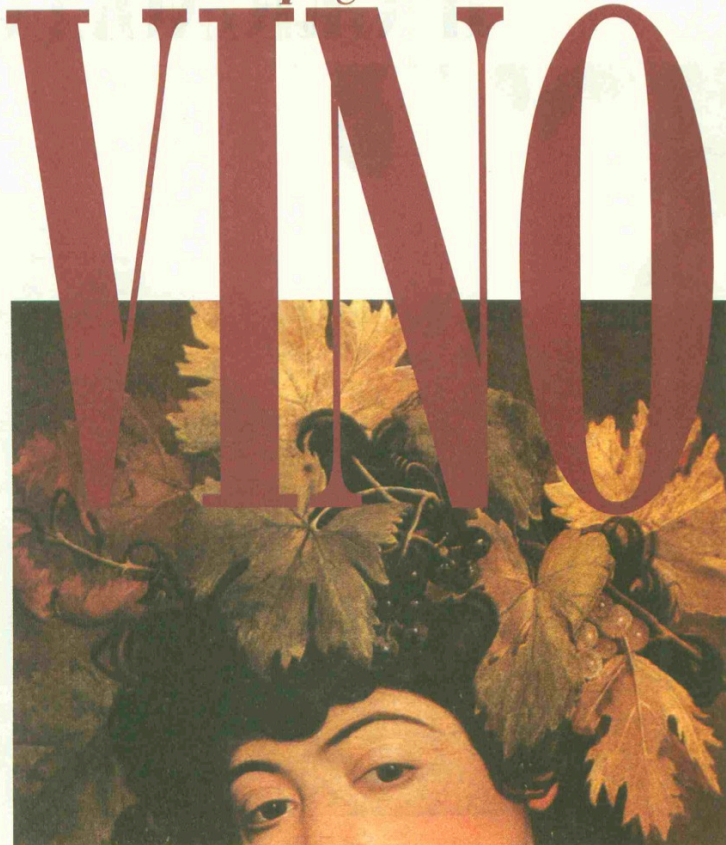
Direttore responsabile
Paola Ricas
Vice direttore
Vitalba Paesano
Redazione
Manuela Lazzara Pittoni
Cristina Poretti
Rosy Prandoni
Maria Grazia Predolin
Grafica e video impaginazione
Carla Pozzati
Nerina Vailati
Cucina sperimentale
Regina Cameli
Walter Pedrazzi (chef)
Raffaele Rignanese
Francesco Tonelli
Segreteria di redazione
Loredana Diana
Michela Vergani
Consulenza grafica
Anna Nadalig
Direzione editoriale
Enrico Mayer
Ufficio commerciale
Laura Pellegrino
Pubbliche relazioni
Federica Baleotti Zanelli
Giovanna Resta Pallavicino

Hanno collaborato: Massimo Alberini, Lucia Angiolini, Franco Capacchione, Arturo Dell'Acqua, Giorgio Donegani, Silvana Gianotti, Fabiano Guatteri, Maria Cristina Librenti, Monica Marchi, Giorgio Menaggia, Vanna Pareschi, Manuela Poggiato, Manuela Pozzi, Cristina Rancati, Luciano M. Santarelli, Toni Sarcina, Luca Signorelli, Giuseppe Vaccarini.
Per le foto: Aldo Agnelli, Angelo Bellavia, Eugenio Bersani, Adolfo Costa, Farabolafoto, Sonia Fedrizzi, Focus Team, GianRusconi, Granata Press Overseas, Roberto Martelli, Franco Pizzochero, Oliviero Venturi, Amedeo Vergani.

Direzione e Redazione: tel. 02-70642.1
Fotolito: Litoscan Bencetti - Via Gallarate, 116 - Milano. **Stampa:** Nuovo Istituto Italiano d'Arti Grafiche - Bergamo. **Distributore** esclusivo per l'Italia: A. & G. Marco - Via Fortezza, 27 - Milano - tel. 25261.
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.
Ufficio Abbonamenti: tel. 70642.236
Copie arretrate Italia L. 13.000
Abbonamenti: un anno (12 numeri): Italia L. 72.000; estero L. 140.000; estero via aerea L. 240.000. Assegno bancario o vaglia postale a Editrice Quadratum S.p.A., P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano; c/c postale n. 14466205.
Ufficio Pubblicità Diretta: Editrice Quadratum S.p.A., P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano; tel. 02/70642.1 (centralino) - 02/70642.245 (diretto) - fax 02/70642.253.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 1994 Accertamento Diffusione Stampa

le pagine del VINO

Per conoscere i vini importanti e quelli addirittura preziosi, per scoprire nuove etichette anche straniere, per imparare i segreti della degustazione e per sapere quando e dove il vino è protagonista. In questo numero: il Grignolino, la Ribolla gialla, il Tinto Valbuena e un'inchiesta sulla tendenza ad acquistare il vino direttamente dal produttore

a cura di Fabiano Guatteri

Dall'alto: bottiglie selezionate dall'Enoteca Ronchi, Eno Club, Enoteca Cotti; antico torchio nel Museo Bersano; vigneti nella Tenuta La Tenaglia. Sotto, acquarello che raffigura Vittorio Emanuele II, grande estimatore di Grignolino (foto G. B.). A destra, il vino nel bicchiere (foto O. Venturi)

la a Moncalvo, con il cielo che imbruniva e gli uomini della scorta che nascondevano sotto il mantello la feluca. Successivamente, alla tavola di re Umberto I comparve spesso una bottiglia di buon Grignolino.

Il vitigno

Il Grignolino, dunque, è un vitigno quanto meno originale, cosa del resto che si può dire anche del vino. È uno dei vitigni più tipici coltivati in Piemonte soprattutto nella zona di origine, vale a dire il Monferrato, Asti e Casale. Il nome del Grignolino (chiamato nel Medioevo con il sinonimo di Barbesino) potrebbe derivare da *grignola*, antica terminologia dialettale astigiana che indica i vinaccioli, considerato che quelli di quest'uva sono numerosi. Le viti presentano differenze nella grandezza dei grappoli e degli stessi acini, quando non nel colore. Di conseguenza, anche la bontà del vino può variare notevolmente. La foglia di solito si presenta pentagonale, trilobata o quinquelobata. Il grappolo, spesso cilindrico, può essere alato, serrato, con acini medio piccoli, buccia pruinosa, sottile, colore rosso violaceo, ma non uniforme. La coltivazione tipica avviene su terreni sabbiosi, poveri di sostanze minerali e organiche. Se radica in questo genere di suolo, il vitigno ha vigoria regolare, anche se contenuta. Ma la coltivazione è più diffusa su aree argillose come quelle del Monferrato Casalese. La migliore fertilità di questo terreno conferisce al vitigno maggior vigoria, il che può concretizzarsi in incrementi quantitativi non uniformi, con conseguenti maturazioni scalari non solo tra ceppi, ma anche nello stesso grappolo. In genere il Grignolino coltivato in collina, in terreni sciolti, è aggraziato e armonico. Caratteristiche queste che sono meno pronunciate in quello proveniente da terreni argillosi.

Il vino

Il vino viene prodotto in due diverse zone, entrambe doc. Il Grignolino d'Asti è vinificato in trenta paesi che circondano il capoluogo, che è Asti; quello del Monferrato Casalese viene prodotto in 29 paesi vicini a Casale Monferrato. Si tratta di due territori confinanti, e c'è chi vorrebbe unificare le due denominazioni. Tale divisione nacque, infatti, in un periodo in cui i municipalismi erano forse più sentiti e non tenevano conto delle logiche di mercato e di marketing. Differenziare le denominazioni di due vini che mostrano più analogie che diversità, significa, per molti produttori, creare confusione. Il pubblico ha bisogno di messaggi chiari e anche un nome deve essere facilmente memorizzabile. La proposta di unificazione, tuttavia, non è condivisa dai tecnici che rilevano indiscutibili differenze di terreno tali da giustificare queste distinzioni. Di fatto, i due Grignolini sono simili, ma non uguali; quello casalese, infatti, ha caratteristiche più accentuate di quello astigiano, in particolare ha colore più intenso e maggiore robustezza di corpo. A quello d'Asti è stata riconosciuta la doc nel 1973. Viene prodotto con uve Grignolino che possono essere completate con una quota massima del 10 per cento di Freisa. La resa massima dell'uva, per ettaro, è di 80 quintali, con una resa in vino non superiore al 65 per cento. Quando viene immesso sul mercato, deve presentare colore rosso rubino tenue che, se invecchiato, tende a una tonalità aranciata. Il profumo, delicato, è persistente e gradevole. Il sapore, asciutto, è leggermente tannico, gradevolmente amarognolo, con persistente retrogusto. Il tenore alcolico complessivo è di 11 gradi; non è prescritto un invecchiamento minimo di legge. Il Grignolino del Monferrato Casalese è vino doc dal 1974. Anch'esso può comprendere un uvaggio con una presenza di Freisa non superiore al 10 per cento. La resa massima dell'uva per ettaro è più bassa, ossia 75 quintali, così come è più bassa la resa dell'uva in vino, che può raggiungere la percentuale massima del 60 per cento. Ha colore rosso rubino chiaro che, come l'astigiano, può tingersi di tonalità aranciate in caso di invecchiamento. Il profumo è delicato, mentre il sapore, a parte una più spiccata robustezza rispetto a quello d'Asti, ripercorre le stesse caratteristiche di asciuttezza, di tannicità, con gusto amarognolo. Uguale il tenore alcolico e anche in questo caso è assente la prescrizione a un invecchiamento minimo. È opinione diffusa, infatti, che il Grignolino vada bevuto giovane. Si tratta, però, di un convincimento non condiviso da tutti. C'è chi sostiene, infatti, che, pure senza esagerazioni, il Grignolino migliori nel tempo e dopo tre anni, quando non quattro, raggiunge il suo apice. Con il tempo, cioè, perde il gusto tannico, tipico dei giovani rossi, e acquista corpo. È, quindi, un vino da bere senza pregiudizi. Non è certo da fare invecchiare come un Barolo, ma neppure da proporre appena svinato, come fosse un novello. Inoltre, le bottiglie che nascono più corpose possono imboccare la strada della cantina e qui dimorare, mentre le altre, più fresche e aggraziate, vanno degustate senza indugi. Qualche consiglio sull'acquisto? Soprattutto chi abita al di fuori della zona di produzione, al momento dell'acquisto, dovrebbe tener conto di alcune considerazioni. Come tutti i vini, ma più degli altri, il Grignolino non gradisce viaggiare; secondariamente, ha bisogno di cure, a cominciare da una buona cantina di cui non sempre si può disporre in città. Così, è consigliabile acquistarlo per un pronto consumo, destinando all'invecchiamento le bottiglie più adatte, solo se si possiede una cantina più che adatta. Inoltre, è bene porre attenzione al luogo d'acquisto. Punti di vendita con scaffali esposti ai colpi di luce e alle variazioni di calore non sono certo il luogo ideale in cui comprarlo; meglio rivolgersi presso i negozi specializzati. E i supermercati? Sì, ma a condizione che lo smercio sia tale che la permanenza sugli scaffali sia veramente breve.

Gli abbinamenti

A quali cibi si accompagna il Grignolino? Di norma, preferisce le preparazioni leggere anche se le eccezioni non mancano. Pertanto è ottimo con risotti, tagliolini, pappardelle, se conditi con tartufi, ma anche con carni in umido, porcini o fondute. Si abbina inoltre facilmente alla gallina bollita (anche ripiena), alla faraona al forno, al coniglio in casseruola. Ma, ancora, a costolette alla milanese, grazie allo spunto tannico che ben contiene l'untuosità dei fritti; a ossibuchi di vitello in umido. Le preparazioni più gustose, cucinate in intingolo, vanno preferibilmente accostate dalle bottiglie meno giovani, quelle, per non sbagliare, che volgono all'aranciato. È comunque vino da tutto pasto che si presta ad accompagnare un ampio ventaglio di preparazioni culinarie. Tra i produttori di Grignolino d'Asti si ricordano: Associazione Produttori Viticoltori Piemonte; Scarpa; Bersano; Borgogno; Fontanafredda; Marchesi Alfieri Sansoero; Valfieri. Per quanto riguarda il Grignolino del Monferrato Casalese: Bricco Mondalino; Nuova Cappelletta; Pio Cesare; Tenuta La Tenaglia; Vi.Ca.Ra. ■

CARTA D'IDENTITÀ

Denominazione
Grignolino d'Asti doc; Grignolino del Monferrato Casalese.

Analisi organolettica
Colore rosso rubino più o meno chiaro che, se invecchiato, tende a una tonalità aranciata. Il profumo, delicato, è persistente e gradevole. Il sapore, asciutto, più o meno robusto è leggermente tannico, piacevolmente amarognolo, con persistente retrogusto.

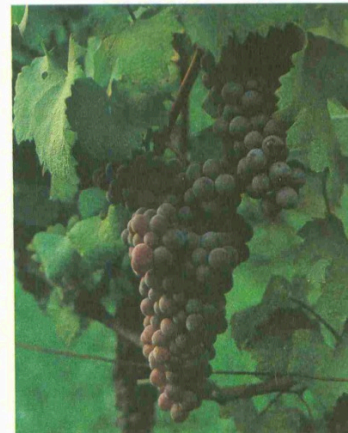
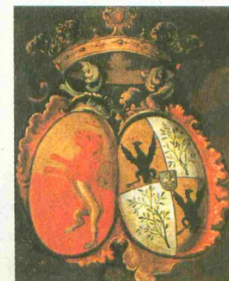
Temperatura di servizio
16-18° C.

Abbinamenti
Risotti, tagliolini, pappardelle, se conditi con tartufi oppure carni in umido, porcini o fondute, troveranno nel Grignolino un generoso accompagnatore. Così come la gallina bollita anche ripiena, la faraona al forno, il coniglio in casseruola.

Bicchiere Spiegelau

IL GRIGNOLINO

Apparentemente socievole, in realtà introverso, si abbina perfettamente a risotti, tagliolini, pappardelle conditi con tartufi, a carni in umido, a porcini e fondute. Appassiona sia chi lo produce tra mille fatiche sia chi lo apprezza da sempre (e rappresenta un'élite)

Raramente un vino riflette un colore rubino così puro e brillante. Il Grignolino, infatti, è uno dei rossi più piacevoli da guardare per la sua trasparenza e la pulizia del colore. Quello che si può scoprire con l'analisi visiva viene confermato poi dalla degustazione. La tonalità limpida suggerisce leggerezza e il vino, in realtà, mostra di esserlo. Il colore, tuttavia, suggerisce anche giovinezza e il gusto, infatti, è vivo, leggermente astringente come potrebbe mostrarsi quello di un frutto appena colto, non pienamente maturo. Leggerezza e giovinezza non stanno in questo caso a indicare un vino "facile", da bere, cioè, senza fare troppa attenzione. Il Grignolino, per esempio, è timido e in quanto tale imprevedibile; permaloso, diventa, con chi non lo capisce, scorbutico. Chi ne cerca l'anima, scopre la sua generosità, la capacità di dare piacere. È tuttavia introverso e un po' selvatico soprattutto con il viticoltore che deve unire pazienza e fermezza. Basti pensare alla sua uva, delicata come non poche: si dice che accenni a marcire non solo quando piove, ma non appena si avvicina qualche nube. Per non dire di come matura: pochi vitigni, infatti, presentano tanta difformità: la stessa pianta presenta talvolta grappoli maturi e altri non ancora pronti per essere raccolti; anche i singoli grappoli, a loro volta, sono formati da chicchi già maturi e da altri ancora acerbi (non è il caso, però, di coglierlo a chicchi come si fa per lo Château d'Yquem). Per non dire delle rese basse e della contenuta redditività. Eppure, vi sono contadini che si spezzano la schiena lungo i suoi filari, maledicendolo quando "esagera" con le sue bizze, ma presentandolo commossi alle mostre enologiche al posto di altri più sicuri vini, proprio perché, se "domato", ha tratti insuperabili. L'occhio esperto non tarda a riconoscere in un Grignolino ben fatto un piccolo capolavoro. Nella sua zona è assai popolare, e molti sanno parlarne con familiarità e competenza. Fuori del territorio di produzione, invece, è un vino elitario, che piace forse proprio per il suo carattere ribelle. Questione di affinità? La storia del Grignolino risale almeno all'epoca romana. Con la caduta dell'Impero, però, si smise di parlare di vino e solo dopo alcuni secoli la vite tornò rigogliosa, quasi a significare che l'età dei barbari era finita. Negli archivi del Duomo di Casale sono conservati documenti che risalgono al 1200, nei quali si apprende che i terreni della Chiesa venivano ceduti ad affittuari, a condizione che vi coltivassero il Barbesino, che era l'antico nome che veniva attribuito al Grignolino. Sei secoli dopo, in Piemonte come in mezza Europa, peronospora, fillossera e oidio falcidiarono il patrimonio viticolo. Pare che l'eroe dei due mondi, di passaggio a Biella, venuto a conoscenza dell'avanzare inesorabile dell'oidio (che in Piemonte si dimostrò particolarmente insidioso), consigliasse di utilizzare lo zolfo a protezione dei filari. E grazie alla fondatezza del suo suggerimento, Garibaldi acquisì maggiore fama anche presso le fasce di popolazione agricola che si sentivano lontane dalle sue imprese eroiche, dall'Unità d'Italia e dai problemi connessi all'unificazione. Anche Cavour, statista accorto, fece senz'altro adottare tale provvedimento in tutto il Piemonte. Prima di questi eventi, per rimanere nella storia tramandata a voce più che per iscritto, re Vittorio Emanuele II conobbe il Grignolino grazie alla famosa Rusin. La bella amante non mancava mai, infatti, di stapparne una bottiglia quando Sua Maestà andava furtivo a trovar-

Sopra, grappoli di Grignolino (foto Eugenio Bersani). Sotto, lo stemma dell'Antico Podere Conti della Cremosina di proprietà Bersano

LA RIBOLLA GIALLA

Vino snello, immediato, da bere senza troppe meditazioni, è ottenuto dall'omonimo vitigno che è tra i più antichi della regione. Comunica simpatia per la sua grazia, che talvolta è affiancata anche da un gusto profondo, da intenditori

Vigneti nella tipica zona di produzione della Ribolla gialla. Al centro, la bottiglia scelta presso l'Enoteca Ronchi (foto GianRusconi). Nelle altre foto: un grappolo di Ribolla gialla e la cantina dell'Az. Agr. di Marco Felluga

La Ribolla piace per il poco impegno che richiede e per la ricchezza che, invece, comunica. Vinificata in purezza, o insieme con altre uve, è da gustare tranquillamente, per accompagnare una piacevole conversazione, un piatto di ostriche, un momento gaio. Tra i vitigni autoctoni della regione, la Ribolla è forse il più antico. Con questo nome vengono designati due generi di vino tra loro diversi. Uno, detto anche Torbolino, è un prodotto semifermentato, che si ottiene anche con altre uve, del periodo autunnale. Questo vino in formazione, dolce e di modesta gradazione, si serve, infatti, con le caldarroste e i dolci delle festività dei morti. Si tratta di un vino poco conosciuto, in quanto reperibile solo nei luoghi di produzione, di per sé di non grande pregio, ma che rappresenta sicuramente una curiosità enologica. L'altro, invece, è il più noto, ossia la Ribolla gialla. La specifica "gialla" permette di non confonderla con quella "verde", altro genere di vino di minore pregio, ma coltivata soprattutto oltre il confine. La Ribolla gialla, se coltivata in terreni particolarmente vocati e ben esposti, può assumere una coloritura più calda e intensa; in questi casi viene detta "dorata". Nelle regioni viticole friulane la Ribolla è iscritta alla doc nei Colli Orientali e nel Collio Goriziano, ossia in due realtà produttive tra le più qualificate d'Italia. Nel Collio il vitigno viene impiegato per produrre due vini doc: il Collio Ribolla gialla e, in uvaggio al 50 per cento insieme con Malvasia istriana, il Tocai friulano (ed eventualmente altre uve), il Collio del Collio. Nei Colli Orientali, invece, è utilizzato per la produzione del Colli Orientali del Friuli Ribolla Gialla doc. È presente anche in altri uvaggi, ma non per la produzione di vini a denominazione. La maturazione dell'uva Ribolla varia secondo la zona: può avvenire nella seconda metà di settembre, ma talvolta anche in ottobre. Le uve, raccolte in piccoli contenitori perché non si schiaccino, vengono portate nelle cantine dove ha luogo la pigiatura, la decantazione, a cui segue la fermentazione. C'è chi fa fermentare il mosto in piccole botti di rovere di 225 litri (barrique) per ottenere un vino più caratterizzato. Ma per poter utilizzare le barrique, occorre disporre di uve di vendemmie segnatamente tardive, in grado, cioè, di dare prodotti ben strutturati, per evitare che il sapore del legno prevalga su quello del vino. Il legno viene utilizzato, infatti, perché il sapore delle sue essenze aromatiche contribuisca alla formazione del bouquet del vino, conferendo una maggior gamma di sfumature di profumo e di sapore, che però non deve essere sovrastante. La Ribolla è un vino limpido, color paglierino scarico, con riflessi verdi talvolta brillanti. Odorandola, se ne coglie la fragranza, oltre a ricordi di frutta matura; talvolta è l'aroma della mela golden a essere avvertito, mentre tal altra si scopre una sensazione di frutti di bosco. Il sapore è equilibrato, secco, ma anche morbido; l'acidità è gradevolmente presente e si può cogliere una lieve persistenza amarognola. A quali cibi abbinarla? Dipende dal luogo di consumo. Se nell'Udinese sicuramente con una fetta di prosciutto San Daniele, così come, nel Triestino, con la granseola cotta al vapore. È, infatti, tra i vini più ampiamente abbinabili e qualcuno la suggerisce persino con i cibi agri che solitamente non vogliono vini d'accompagnamento. Data la sua gentilezza, si accosta con un grande assortimento di pesci: dalla trotella all'orata, dai gamberi di fiume, all'aragosta. Si abbina inoltre ad antipasti leggeri, in particolare filetti di pesce all'olio, gamberetti in insalata, calamaretti ripieni. Quindi, con le verdure grigliate o al forno. Per estensione, è ottima con tutti i piatti di pasta o di riso dell'orto o marinari. Le bottiglie di maggiore struttura, tuttavia, non disdegnano di accompagnare delicate carni bianche servite senza salse.

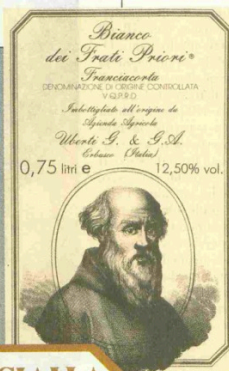
CARTA D'IDENTITÀ

Denominazione
Colli del Friuli Orientale Ribolla doc; Collio Ribolla doc.

Analisi organolettica
Colore paglierino scarico con riflessi verdi brillanti. Profumo fragrante che conserva ricordi di frutta matura, come mela golden e frutti di bosco. Il sapore è equilibrato, secco, ma morbido; si può evidenziare una lieve persistenza amarognola.

Temperatura di servizio
10-12° C.

Abbinamenti
Tutti i piatti di pasta oppure di riso dell'orto o marinari. Molluschi, crostacei variamente cucinati, rombo in crosta, trotelle di fiume in padella. Le bottiglie di maggiore struttura non disdegnano di accompagnare delicate carni bianche servite senza salse.

Tra le produzioni vanno menzionate in genere quelle aderenti ai Consorzi di tutela del Collio e dei Colli Orientali. In particolare per i Colli, tra i produttori si ricordano: Girolamo Dorigo, Rodaro, Abbazia di Rosazzo, Tenute Angoris, Collavini. Per il Collio: Marco Felluga, Radikon, Venica & Venica, Villa Russiz.

ETICHETTE

Questo mese non mancano vini importanti, capaci di dare gran prestigio alla tavola sulla quale vengono serviti. Sono inoltre presenti vini bianchi fragranti, rossi fruttati, un prezioso vino dolce e una grappa

FRESCO PIEMONTESE

Favorita è il nome di un bianco piemontese fresco e beverino, ottenuto dall'omonimo vitigno, probabilmente autoctono, per un certo tempo dimenticato. La Favorita della Franco Fiorina è particolarmente gradevole. Il vino, al momento del consumo, ha colore paglierino chiaro con riflessi citrini; profumo fragrante, netto, con sentori floreali; gusto sapido, gradevolmente acidulo. È un vino da pesce, di buona eleganza, da servire a 10° C con piatti quali rana pescatrice allo zafferano, filetti di branzino con salsa al vino bianco, frutti di mare crudi o sauté.

PRODUZIONE LIMITATA

Il Franciacorta Bianco dei Frati Priori dell'Azienda Agricola Uberti, prodotto in 2500 bottiglie, è un prestigioso Chardonnay vinificato in purezza. Le uve raccolte in vendemmia tardiva sono minuziosamente selezionate e solo le migliori utilizzate per la vinificazione. Alla leggera pressatura segue la fermentazione in barrique dove il vino viene conservato per 3-4 mesi. Imbottigliato in primavera inoltrata, è pronto per essere degustato dopo qualche mese. Ha colore giallo paglierino con riflessi verdini; profumo intenso con sentori di vaniglia; sapore pieno, morbido, vellutato. Va servito a 10-12° C con pesci saporiti e carni bianche.

VINO DI CIALLA

Da Cialla, sottozona dei Colli Orientali del Friuli, viene questo ottimo Schioppettino. L'azienda produttrice è la Ronchi di Cialla di Prepotto. Prodotto esclusivamente con uve Ribolla nera (Pocalza), viene invecchiato per tre anni di cui uno in barrique, prima di essere commercializzato. È un vino ben fatto, di colore rosso rubino, equilibrato e brillante. Ha profumo variegato in cui si avvertono ricordi di sottobosco, di mirtillo e ribes nero; sapore asciutto, pieno, con una sensazione di pepe bianco. Servito a 18° C, accompagna minestre d'orzo e fagioli, arrosti e carni in intingoli leggeri.

PREZIOSO SALENTINO

Dal cuore del Salento, in Puglia, l'Azienda Vinicola Michele Calò & Figli produce Mjère Alezio rosso. È un vino di carattere, ottenuto da un uvaggio di Negroamaro (80 per cento) e Malvasia nera leccese (che completa l'uvaggio). Un attento controllo nel corso delle varie fasi della vinificazione consente di ottenere un prodotto di buona morbidezza e stabilità biologica. Dopo 8 mesi di affinamento in bottiglia, il vino si presenta di colore rosso rubino con toni arancioni, profumo ampio, delicato, dal bouquet intenso; sapore pieno e vellutato. Si serve con piatti saporiti soprattutto di carne.

NOBILE DI FRANCIA

Il Pomerol è un elegante vino rosso prodotto nel Bordolese. Il Pomerol Baron Philippe de Rothschild viene vinificato utilizzando 4 vitigni: il Cabernet Sauvignon, che conferisce al vino longevità; il Merlot, perché apporta una giusta componente alcolica; il Cabernet Franc, grazie alla sua ricchezza di profumi e al sottofondo erbaceo; il Malbec per la sua ricchezza di tannini. Il vino ottenuto ha colore intenso, brillante e profumo ricco con sentori di piccoli frutti. È un rosso robusto, ma senza esagerazioni, ben equilibrato, capace di invecchiare. Si serve a 18° C con piatti a base di carne.

RISERVA CHIANTIGIANA

Il Chianti Classico Riserva, vinificato dalla Rocca delle Macìe, è il frutto di un'accurata selezione delle uve appartenenti all'azienda. Dopo la fermentazione, il vino viene messo in botti di rovere a maturare per due anni e successivamente affinato per almeno sei mesi in bottiglia. Il colore è rosso rubino tendente al granato; il profumo è ampio e intenso; il sapore è armonico, asciutto, vellutato. Si conserva in bottiglia per 8-10 anni e, in determinate annate, anche per più tempo, a condizione che la cantina sia adeguata. Si serve a 18-20° C con piatti di carne saporiti, quali brasati e selvaggina.

PASSITO AROMATICO

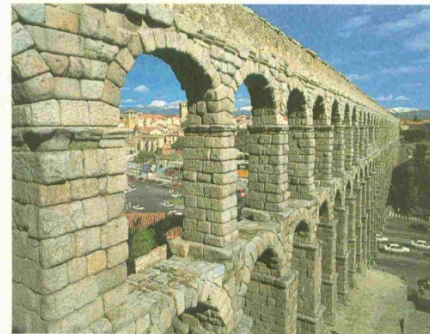
Nella zona del Garda bresciano viene prodotto il Tre Filer della Cà dei Frati, un vino bianco passito ottenuto con uve Trebbiano di Lugana, Chardonnay e Sauvignon provenienti da una piccola porzione di vigneto. Le uve, raccolte verso metà ottobre, vengono lasciate appassire per circa 3 mesi. Dopo la fermentazione il vino viene affinato in barrique, per poi soggiornare in bottiglie da mezzo litro per altri 6 mesi. È un vino da meditazione, più che da dessert; il suo bouquet aromatico, variegato, si abbina a formaggi erborinati o a preparazioni a base di fegato.

GRAPPA MONTALCINESE

La Grappa dei Barbi, della Fattoria dei Barbi Colombini Cinelli, è ottenuta dalla distillazione delle vinacce del Brunello. La distillazione avviene a vapore in alambicco discontinuo, ossia impiegando una tecnica in cui è l'uomo a intervenire per correggere, indirizzare, modificare l'andamento dell'operazione. La grappa ottenuta tocca i 45 gradi e si può servire a temperatura ambiente o leggermente più fresca, ossia a 15° C. Di aspetto perfettamente cristallino, ha aroma fine, sapore armonico, ricco di sapori, con piacevole retrogusto. Si serve dopo una cena importante, meglio se in piccoli calici allungati.

IL TINTO VALBUENA

Questo vino rosso nasce in Spagna, sulle rive del fiume Douro, nel cuore della vecchia Castiglia, in una terra che, lontana dalle aree di grande produzione vinicola, è conosciuta nel mondo per avere etichette esclusive e preziose. Infatti qui viene prodotto anche l'ammirato Vega Sicilia Unico

La pianura della vecchia Castiglia, situata nell'ampio bacino della Spagna centrale, si protende verso nord, partendo da Segovia e Avila, per arrivare fino alla storica città di Léon. In tutta la sua estensione è attraversata dal fiume Douro (Duero), nelle cui vallate, e in quelle bagnate dai suoi affluenti, la tradizione vitivinicola si è consolidata nel tempo, e non solo a motivo del clima particolarmente favorevole alla coltivazione della vite. Valladolid (che, con Zamora e Aranda del Douro rappresenta uno dei centri principali della zona) è stata sede della corte reale spagnola nel XVII secolo e ha svolto una funzione propulsiva per lo sviluppo della viticoltura. Ancora nel Seicento i vini erano del tutto diversi da quelli attuali. Particolarmente alcolici e liquorosi, erano l'esatta derivazione dei loro vitigni di provenienza, coltivati su un terreno a forte componente argillosa, capace di trattenere l'umidità delle piogge generalmente scarse. Parlare di Tinto Valbuena significa parlare di Vega Sicilia, una delle case vinicole più prestigiose della Spagna, proprietà unica nel suo genere, che, nell'ambito della zona di Valbuena del Douro, ha prodotto quasi dal nulla un vino rosso di grande pregio. Questa *bodega* ha realmente creato i presupposti dello sviluppo della regione; è stata, cioè, una precorritrice che ha saputo innescare e incentivare l'espansione della produzione vinicola. La proprietà era un tempo conosciuta come Pagos de la Vega de Santa Cecilia, nome originario che, nel corso degli anni, si è trasformato e semplificato in Vega Sicilia. I vigneti si stendono su terreni montuosi di origine siliceo-calcarea, dislocati poco distanti dal fiume, in una posizione assolutamente ideale per mitigare le basse temperature che caratterizzano gli inverni di questa regione. I vitigni coltivati sono cinque: Tinto Fino, Cabernet Sauvignon, Merlot, Malbec e, in minima parte, Albillo, con rese alquanto limitate. Esistono due tipi di Tinto Valbuena, prodotti con un uvaggio composto da Tinto Fino, in quantità preponderante, da Merlot e da Malbec. Si tratta dei Valbuena 3 e 5 anni, messi in commercio dopo tali anni dalla vendemmia. In particolare quello maggiormente invecchiato, dopo il periodo di fermentazione, viene posto in tini di legno nei quali rimane per sei mesi. Successivamente, viene travasato in botti nuove di rovere francese, dove riposa per un anno, per poi passare un altro anno in botti usate di rovere americano. Il resto dell'invecchiamento avviene, invece, in bottiglia. Questo lungo processo di maturazione in differenti recipienti di legno aggiunge al vino ampie sfumature che ne arricchiscono l'odore e il gusto. Il suo colore è particolarmente intenso, rosso ciliegia molto vivo, e l'aroma, complesso ed elegante, mostra, dunque, una perfetta armonia tra gli aromi tipici conferiti dal vitigno e quelli del legno della botte. Si colgono inoltre sentori speziati, profumi di caffè, tabacco, confettura. Al gusto si rivela corposo, di grande struttura, con un ampio ventaglio di sfumature che ne fanno un prodotto caldo, senza spigolature. È, quindi, un vino da abbinare a piatti importanti e al quale è bene accostarsi con una certa preparazione. Si tratta di un prodotto da stappare con anticipo in occasioni speciali, proprio per le sue spiccate caratteristiche che non ne fanno certo un vino da tutti i giorni. Servito a 18-20°, è indicato per accompagnare gustose carni lungamente cotte, spezzatino di cacciagione in intingolo, arrosti morti, oltre che tutto il repertorio delle carni rosse in umido quali gli stufati, per esempio.

CARTA D'IDENTITÀ

Denominazione
Tinto Valbuena 5 anni.

Analisi organolettica
Colore rosso ciliegia molto vivo; profumo complesso ed elegante che mostra una perfetta armonia tra gli aromi tipici conferiti dal vitigno e quelli del legno della botte. Si colgono inoltre sentori speziati, profumi di caffè, tabacco, confettura. Gusto corposo, di grande struttura, con un ampio ventaglio di sfumature.

Temperatura di servizio
18-20° C.

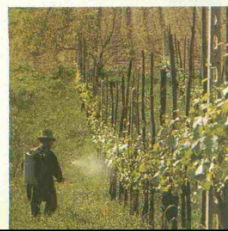
Abbinamenti
Cinghiale in salmì, lepre in civet, spezzatino di cacciagione al vino rosso, arrosti morti, oltre a tutto il repertorio delle carni rosse in umido quali brasati, stufati, stracotti.

Vega Sicilia Unico

Il rosso più "potente", però, è l'ammirato Vega Sicilia Unico, posto in commercio dopo non meno di 10 anni di affinamento in barrique. Si tratta di un vino che nasce dalle stesse uve, ma dalla personalità estremamente complessa. Proprio perché non è né facile né immediato, molti gli preferiscono il Tinto Valbuena di 3 o di 5 anni, che sono considerati suoi fratelli minori. È un vino "di una volta" che si pone al di fuori dei gusti attuali, anche se soddisfa il palato di una stretta cerchia di intenditori. Oltre a poter accompagnare la carne più saporita, l'Unico è un grande vino da meditazione, da gustare a piccoli sorsi per individuarne le numerose sfumature del bouquet. ■

In alto, l'acquedotto romano, a Segovia (foto Granata Press). Sopra, il castello di Avila (foto Focus Team). Il Tinto Valbuena prodotto da Vega Sicilia (a fianco) è importato da Gaja. La cartina a sinistra è di Luca Signorelli

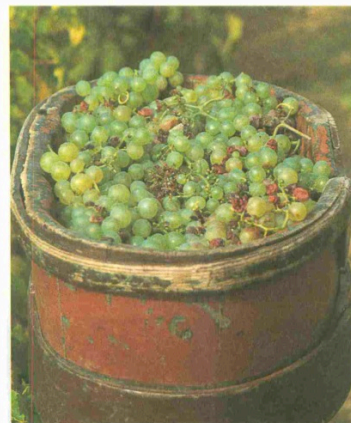
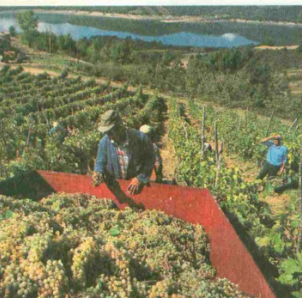
IL VINO... ALLA FONTE?

Nonostante una certa flessione registrata nel corso degli ultimi anni, la tendenza ad acquistare il vino direttamente dal produttore continua a rappresentare una realtà significativa. Chi adotta questa formula si sente più protetto nell'acquisto; chi la rifiuta pensa, in realtà, a una finta convenienza: quali sono le effettive differenze rispetto al vino comperato in negozio?

Se si parla di vino e del ruolo che esso riveste nell'ambito dell'attuale cultura alimentare, si tende a sottolineare la sostanziale riduzione del consumo pro capite, aspetto innegabile e oggetto di numerosi dibattiti. Indipendentemente da questo dato di segno negativo, però, è interessante verificare in proposito l'evoluzione del comportamento del consumatore e, in particolare, i meccanismi che ne regolano l'acquisto. La ricerca di un prodotto con precise connotazioni è legata spesso in maniera determinante al luogo di produzione e di acquisto che, a volte, coincidono. L'acquisto diretto, infatti, nonostante la capillare presenza delle enoteche e il progressivo consolidarsi dei supermercati e delle superfici a libero servizio, esercita un certo fascino sul consumatore. Tale tendenza continua ad avere un notevole peso, anche se inferiore rispetto al passato. Sull'argomento si evidenziano alcune differenze di carattere regionale che hanno influito (e continuano a influire) sulla dinamica di questo fenomeno. Elio Archimede, direttore della rivista Barolo & Co, spiega che in tutta l'area del Centro-Sud la bottiglia rappresenta un elemento di recente introduzione. La tradizione più radicata (e ancora fortemente presente in questo territorio) è costituita, infatti, dall'acquisto del vino sfuso, per lo più in damigiana o in altri contenitori. Nel Nord la situazione è diversa, soprattutto in Piemonte, dove la bottiglia possiede un retroterra molto più antico e consolidato. Fra le motivazioni che stanno alla base di questa scelta, la ricerca della genuinità costituisce certamente una delle leve principali. A tal proposito Pietro Caviglia, consigliere delegato dell'Unione Italiana Vini, fa riferimento a un'indagine condotta dalla Doxa nel 1989. Questa ha evidenziato che il 50 per cento dei consumatori si rivolge direttamente al produttore, una tendenza che, in ogni caso, è in fase di diminuzione.

Inseguendo la qualità

Tale scelta è stata spesso influenzata e supportata dal sospetto, peraltro infondato, che il vino acquistato in città fosse "lavorato" e, quindi, non possedesse la stessa genuinità di quello reperibile presso il produttore. In effetti, gli elementi di rassicurazione sulla genuinità dipendono, in buona parte, dalla conoscenza diretta di chi coltiva l'uva e produce concretamente il vino. Ciò sottolinea l'importanza del rapporto di fiducia che si instaura, a livello personale, fra acquirente e venditore. In merito Elio Archimede evidenzia che il desiderio di creare questo tipo di legame non presuppone necessariamente un atteggiamento di sfiducia, da parte del consumatore, nei confronti delle strutture commerciali che operano nei centri urbani. Per alcune persone, la provenienza del vino deve essere quanto più possibile certificata e, di conseguenza, la soluzione più immediata consiste nell'approdare direttamente all'azienda di produzione. L'aspetto psicologico diventa, quindi, un elemento di spicco, un modo di avvicinarsi al mondo del vino che, sempre più frequentemente, prescinde dalla vecchia argomentazione secondo la quale "il vino deve essere acquistato da chi lo produce veramente con l'uva". "È ormai ampiamente risaputo", continua Archimede, "che gli operatori commerciali di un certo livello non si screditano con la vendita di vini scarsamente qualificati o, comunque, di dubbia qualità. In molti casi, infatti, lo stesso vino comperato nell'azienda di produzione è reperibile anche nei negozi specializzati, e questo fatto non sfugge certo alla clientela più attenta. Il punto di riferimento, però, non è più soltanto la cantina del contadino ma, anche, l'azienda vinicola che opera e commercializza i suoi prodotti sul mercato: l'unica differenza sta nella possibilità di instaurare un legame più diretto e personale con il titolare o con chi la gestisce.

Segnali di una maggiore cultura del vino

Questo tipo di approccio può essere letto in chiave positiva, in quanto segnale di una maggiore "cultura" del prodotto riscontrabile non solo nei confronti del vino ma, in un'ottica più generale, verso tutto ciò che riguarda l'alimentazione. Non esistono, quindi, particolari differenze di tipo qualitativo, a patto che, nel momento in cui si decide di privilegiare l'acquisto diretto, si presti la dovuta attenzione alla selezione del fornitore, per non rischiare sgradite sorprese o, più in generale, per non vedere deluse le proprie aspettative". "La genuinità e la qualità", sostiene Caviglia, "non sono monopolio esclusivo del piccolo produttore che, in qualche caso, offre del vino del tutto anonimo e privo delle connotazioni che il cliente si aspetta di trovare in una proposta di questo tipo. Esiste, infatti, la concreta possibilità di fare esperienze non certo piacevoli, cosa che non avviene quando ci si rivolge alle enoteche, ai negozi specializzati e ai supermercati. Qui, infatti, il vino confezionato e dotato di etichetta rende chiaramente identificabile il produttore e l'imbottigliatore responsabile, soggetti che raramente sono disposti a mettere a repentaglio la propria credibilità con vini qualitativamente dubbi. Lo stesso vale per il titolare dell'esercizio commerciale, generalmente attento a selezionare prodotti sicuri e garantiti, che non deludano la clientela". Ancora Caviglia precisa come certi produttori siano tali solamente di nome perché, di fatto, si comportano in maniera non proprio trasparente. Al momento dell'esaurimento delle scorte, infatti, provvedono a integrarle, acquistando il vino dai grossisti: questo significa che il consumatore finisce con l'acquistare lo stesso vino commercializzato nei negozi. In questo caso non viene chiamata in causa la qualità dell'acquisto

Sopra e in basso due momenti della vendemmia (foto Amedeo Vergani e Angelo Bellavia). Nell'altra pagina, una immagine degli anni Sessanta: si parte per le vacanze con la damigiana da riempire sul posto (Farabolafoto); sotto, solfitaggio in un vigneto (foto Amedeo Vergani)

(sulla quale possono anche non esistere dubbi) ma, in un certo senso, viene compromesso il rapporto di fiducia al quale il consumatore attribuisce una notevole importanza. Secondo Giuseppe Vaccarini, consigliere nazionale dell'Associazione Italiana Sommeliers, le possibili "incertezze" di ordine qualitativo riguardano, principalmente, i piccoli produttori. Dice Vaccarini: "Occorre sottolineare che, nell'ambito delle aziende di piccola dimensione, alcune sono dotate di attrezzature e tecnologie adeguate, supportate, quando necessario, dalla consulenza di un enotecnico che segue le diverse fasi produttive; altre, invece, si basano su metodi eccessivamente artigianali, una scelta che in presenza di annate particolarmente favorevoli non crea sostanziali problemi ma, in caso contrario, può compromettere seriamente la qualità del vino. Tuttavia, non tutti gli acquirenti sono in grado di percepire nella giusta misura gli eventuali aspetti negativi del prodotto acquistato, in quanto la cultura del vino non è ancora diffusa sufficientemente e in modo capillare".

In alto, raccolta dell'uva in un vigneto; sopra, un cantiniere al lavoro in una azienda vinicola (foto Amedeo Vergani). Qui a fianco, una cantina attrezzata per l'imbottigliamento (foto Angelo Bellavia)

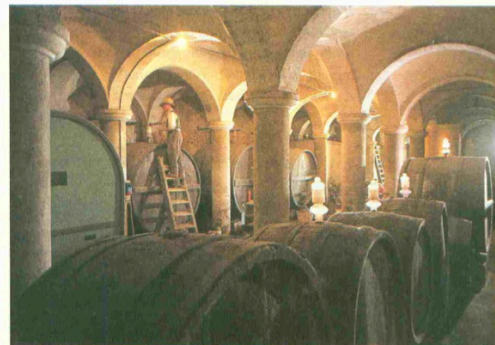
L'importanza della "scoperta"

Oltre al desiderio di conoscere personalmente il proprio fornitore, esiste un'altra componente che induce a percorrere un certo numero di chilometri per acquistare un prodotto che, in linea di massima, potrebbe essere comodamente acquistato sotto casa. Si tratta del piacere di scoprire il vino in prima persona, una scoperta che avviene, generalmente, dopo una passeggiata in campagna. Il piacere della ricerca e della scoperta riguarda, fra l'altro, la categoria degli appassionati più autentici; questi si pongono alla ricerca di vini particolari che sono difficilmente reperibili presso i canali distributivi tradizionali. In questo caso, il principale polo d'attrazione è la cantina, intesa come laboratorio di produzione, dove la tradizione, la storia e le conoscenze tecniche si uniscono nella realizzazione di un vino dalle caratteristiche inconfondibili. "Il turista del vino", spiega Donatella Cinelli della Fattoria dei Barbi, presidente del Movimento del Turismo del Vino, "è chi frequenta le cantine per passione. Da un'indagine effettuata nel 1991 su un campione di 600 aderenti all'Associazione Vitivinicoltori Italiani d'Eccellenza ed elaborata da Magda Antonioli (docente e coordinatrice dei corsi di Economia del Turismo dell'Università Bocconi di Milano), è emerso che, tra gli interessi dell'enoturista, l'acquisto costituisce un momento di secondaria importanza. Per questi appassionati del vino e delle cantine, l'interesse principale consiste, infatti, nello scoprire le aziende più significative e nell'instaurare un rapporto privilegiato di amicizia con il produttore. L'acquisto rappresenta una fase successiva e privilegia, in molti casi, le selezioni più rare e prodotte in quantità limitata, particolarmente difficili da reperire in città". Si tratta, quindi, di un acquisto decisamente oculato e avveduto (anche se non molto rilevante dal punto di vista quantitativo), in quanto avviene dopo aver conosciuto e apprezzato la cantina in tutti i dettagli".

Il ritorno alla campagna

La ricerca, la scelta e l'acquisto del vino costituiscono, proprio per le caratteristiche dei luoghi di produzione, un momento di svago e di aggregazione, un modo per passare il tempo libero all'aria aperta. Si tratta di una motivazione che, aggiunta alle precedenti considerazioni, contribuisce a dare un ulteriore valore aggiunto al vino che, in questo modo, diventa un motivo per evadere e per recuperare alcuni valori legati alla natura. Per dirla come Archimede, è un modo per rinsaldare o per instaurare ex novo il rapporto con la campagna e per passare un piacevole fine settimana. Per andare ad acquistare il vino presso il produttore, infatti, si sposta generalmente l'intera famiglia e non un singolo componente, proprio perché non si tratta di un'incombenza o di un affare da sbrigare nel minor tempo possibile, ma di un modo per stare insieme. In quest'ottica, esistono delle realtà che enfatizzano l'aspetto sociale e ambientale, un fattore di ulteriore stimolo e di richiamo che influisce positivamente sulle vendite. Giorgio Cantamessa, per esempio, titolare della Cassina Montecuccoli di Casorzo, in provincia di Asti, oltre a produrre e a vendere il vino, offre ai clienti la possibilità di mangiare nel ristorante che ha allestito in prossimità della sua azienda agricola; così operando ha influito positivamente sull'andamento dei vini prodotti, che vengono venduti sia alla clientela privata sia ai ristoranti e ai negozi specializzati della zona. Cantamessa si dice convinto che il rapporto diretto con la campagna, la possibilità di stare in mezzo ai vigneti, a contatto con questo mondo, inviti all'acquisto e alla conoscenza del vino.

La spinta della convenienza

Il vino acquistato dal produttore è, in linea di principio, più conveniente. Il prezzo costituisce, infatti, uno degli elementi che caratterizzano il prodotto veicolato in questo circuito e, in quanto tale, rappresenta un aspetto particolarmente sentito da una percentuale considerevole di consumatori che si rivolge direttamente alla fonte. Come dice Vaccarini, la leva del risparmio costituisce, in questo contesto, un elemento determinante e di notevole stimolo per chi desidera avvicinarsi al vino ma, nello stesso tempo, considera troppo elevati i costi dei prodotti in commercio. L'eliminazione delle quote di intermediazione consente, in molti casi, interessanti margini di risparmio, soprattutto per quanto riguarda il vino sfuso. Qual è, a questo proposito, il ruolo delle cantine sociali? "Dopo un periodo non propriamente roseo", spiega Archimede, "le cantine sociali stanno progressivamente riguadagnando terreno grazie, anche, a un'iniziativa particolarmente originale, che sembra riscuotere un buon successo. Sono state allestite, infatti, delle vere e proprie pompe da vino (del tutto simili a quelle presenti nei distributori di benzina), che forniscono il vino sfuso. Con questo sistema molte cantine sociali hanno incrementato notevolmente le loro vendite". Riguardo ai costi, Pietro Caviglia consiglia di diffidare dei prezzi eccessivamente bassi; va ricordato per questo che nessuno è disposto a fare regali, specialmente nell'ambito del vino, dove i costi di produzione sono particolarmente elevati.

In alto, botti di invecchiamento in una cantina d'epoca con soffitto a volte. Sopra, degustazione di vino in una azienda. (Foto Amedeo Vergani)

Conclusione

Si può dire, dunque, che ha senso acquistare direttamente il vino dal produttore se l'intento è anche quello di risparmiare; oppure se si vuole entrare nel mondo del vino, alla ricerca di una cultura enologica più ampia che non si limiti all'acquisto. Chi, invece, va in fattoria solo perché ritiene di trovare vini più genuini, può risparmiarsi la passeggiata, perché i prodotti reperibili presso i punti di vendita cittadini più qualificati sono di assoluta affidabilità.

NEWS

Il notiziario di questo mese ospita il nuovo vino della Fattoria Montellori; la proposta per un tipo molto particolare di enoturismo in Franciacorta: a piedi, in bicicletta oppure a cavallo; e, infine, una convention internazionale sui vini toscani

SAUVIGNON TOSCANO

La fattoria Montellori di Giuseppe Neri ha prodotto un nuovo vino che affianca altri ormai famosi come il Castelrapiti. Si chiama La Costa di Sant'Amato ed è prodotto unicamente con vitigno Sauvignon. Poiché non rientra in alcun disciplinare, è dunque "vino da tavola", ma la denominazione potrebbe essere fuorviante. Si tratta, infatti, di un vino di preziosa fattura, prodotto con uve coltivate a 350 m s.l.m. di un unico vigneto chiamato La Costa. Alla raccolta è seguita la pressatura soffice e il mosto ottenuto è stato pulito a freddo prima di essere destinato alla fermentazione. Questa ha avuto una durata di 15 giorni a una temperatura di 18° C. L'imbottigliamento è avvenuto in marzo. Si tratta di un vino bianco paglierino, di aroma profondo, gusto esuberante. Sensazioni fruttate e di ortaggio si mescolano per formarne l'ampio bouquet. Si serve a 12 gradi di temperatura e accompagna antipasti, quali mousse di pesce, gamberoni al prezzemolo e piatti leggeri soprattutto a base di pesce.

IN FRANCIACORTA IN TRENO

Una Carta dei sentieri (percorribili a piedi, in bicicletta, in mountain bike e a cavallo) di Franciacorta, nel territorio compreso tra una riserva naturale e le strade dei vini, è stata presentata dalla società di servizi Orizzonte, che si occupa di progetti legati all'ambiente, dalle Ferrovie Nord Milano Esercizio e dal Consorzio Vini Franciacorta doc.

La carta evidenzia oltre 550 km tra sentieri e piste ciclabili di cui 335 km asfaltati. Sono stati segnalati 15 itinerari di diversa lunghezza e difficoltà. Per facilitare l'individuazione dei tragitti, parte della carta è stata dedicata a una guida che descrive minuziosamente ciascun percorso e i luoghi di visita consigliati. Tra gli itinerari non manca quello dei vini che comprende 28 tra le più prestigiose cantine del territorio. Alla stazione ferroviaria (FNM) di Provaglio d'Iseo, che si raggiunge in treno da Milano, Brescia e Cremona, presso il Centro Servizi Orizzonte sono disponibili, oltre al materiale cartografico illustrativo necessario, numerosi servizi. Tra questi la disponibilità di accompagnatori specializzati per chi preferisce farsi guidare; il noleggio di biciclette e mountain bike; passeggiate a cavallo; gite in barca sul lago d'Iseo sino all'isola Montisola; visite alle cantine vinicole del Consorzio Vini Franciacorta DOC. Vengono organizzate inoltre visite con pranzi nelle cantine e nelle più caratteristiche trattorie locali; pernottamenti e pranzi in strutture agrituristiche; al termine della visita, trasporto dei vini dal luogo di acquisto fino al Centro Orizzonte che si trova in stazione. Un esempio di itinerario? Con partenza dalla Stazione di Provaglio, un possibile itinerario inizia con la visita al parco naturale, Torbiere Sebine, dichiarato nel 1983 zona di importanza ornitologica internazionale, per continuare fino a uno dei primi monasteri cluniacensi in Italia. L'itinerario prosegue con la visita di alcune cantine vinicole dove si possono degustare i vini del Consorzio e pranzare. Lungo le piste ciclabili, tra dolci colline e vigneti, si può visitare anche il museo contadino. E i costi? Esiste un dettagliato prezzario perché l'enoturista non abbia sorprese. Il noleggio della bicicletta, per esempio, va dalle 8 000 lire per un'ora alle 30 mila lire per l'intera giornata; un pranzo in cantina oppure in trattoria tipica costa 30 mila lire, la pensione completa 60 mila lire. Chiaramente sta all'enoturista decidere se, munitosi di cartina, intende muoversi autonomamente oppure usufruire di un tour organizzato con itinerari che si svolgono in due giorni e prevedono, quindi, un pernottamento. Per informazioni rivolgersi direttamente ai Centri Servizi Orizzonte o telefonare a Orizzonte: 02-33104105; fax 33103041, via Bertini 3/a, Milano.

CONVENTION SUI VINI DI TOSCANA

Dal 10 al 13 novembre, si terrà la seconda Convention sui vini di Toscana. La manifestazione, organizzata dall'Arcigola Slow Food, prevede quattro aree di approfondimento, in altrettante zone della Toscana: a) Bolgheri e la costiera: la "California" toscana; b) le vigne e gli antichi borghi del Brunello di Montalcino e del Nobile di Montepulciano; c) di vino in vino nella Toscana turrita: da Siena a Radda a San Gimignano; d) Firenze e le sue gemme enologiche: Carmignano, Rufina, Chianti.

Sabato 12 tutti i presenti si trasferiranno a Firenze per la fase conclusiva della Convention che comprenderà due grandi degustazioni tematiche, la cena di gala e, il giorno seguente, la cerimonia di chiusura con buffet. La Convention ospiterà non più di 400 persone. Pertanto gli interessati, che potranno partecipare per l'intero periodo della manifestazione o solo per il fine settimana, si rivolgano per tempo a: Arcigola Slow Food, via della Mendicità Istruita, 14 - 12042 Bra (CN). Tel. 0172-411273; fax 0172-421293.

Indirizzare lettere e inserzioni a: La Cucina Italiana - Piazza Aspromonte 13 - 20131 Milano